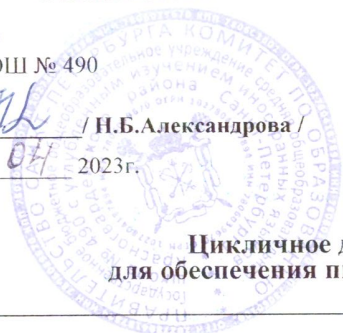


СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СОШ № 490

/ Н.Б.Александрова /

"19" 04 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"

/ С.С. Сташкова /

"19" 04 2023г.



**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
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.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	150/20	2008	224/384	26,68	13,6	36,6	375,52
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
Итого завтрак:	567			31,28	21,1	118,7	789,82
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	2008	19	0,42	6,06	1,38	61,74
Суп с макаронными изделиями и птицей	200/10	2008	105	5	4,72	12,48	112,4
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			28,94	34,79	111,68	875,59
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	400			8,13	12,73	78,86	462,53
Всего за 1 день:				68,35	68,62	309,24	2127,94
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,72	283,33
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
Итого завтрак:	625			24,25	38,45	82,92	774,73
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	2008	22	0,6	6,12	1,98	65,4
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/10/5	2008	76	7,38	5,84	9,68	120,8
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7

Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	805			39,83	42,61	94,26	919,85
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	500			14,5	9,75	73,55	439,95
Всего за 2 день:				78,58	90,81	250,73	2134,53
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша "Боярская"	150	2008	186	6,11	20,75	29,61	329,63
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
Итого завтрак:	630			12,27	36,69	115,34	840,65
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,22
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	95	4,92	5,04	8,16	97,68
Рыба отварная с соусом польским (2-й вариант)	90/30	2008	228/378	18,42	18,96	0,3	245,52
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	142,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9

Итого обед:	825			38,7	40,52	106,86	946,92
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	400			13,2	6,2	74,6	407
Всего за 3 день:				64,17	83,41	296,8	2194,57
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Янтарная"	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	198,36
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
Итого завтрак:	525			15,97	22,65	95,14	648,29
ОБЕД							
Винегрет овощной с маслом растительным	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп картофельный с горохом, птицей и гречками	200/10/10	2008	99/73	8,34	5,06	22,78	170,02
Птица тушеная в соусе с овощами	250	2008	308	25,57	19,57	19,28	355,53
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	102,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	810			40,95	33,59	110,22	906,99
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	500			14,1	11,9	85,1	503,9
Всего за 4 день:				71,02	68,14	290,46	2059,18
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макароны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,19	13,61	31,27	280,33
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
Итого завтрак:	630			15,65	30,75	124,4	836,95
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	2008	22	0,6	6,12	1,98	65,4
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,92	6,32	13,76	131,6
Зразы рыбные рубленые	90	2008	243	10,47	12,1	11,29	195,94
Пюре картофельное с морковью	150	2008	125	3	5,76	18,82	139,12
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	795			25,29	33,1	110,55	841,26
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	500			7,53	2,45	90,11	412,61
Всего за 5 день:				48,47	66,3	325,06	2090,82
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Омлет с морковью	150	2008	218	10,57	20,71	5,42	250,35
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
Итого завтрак:	537			15,47	29,51	82,52	657,55
ОБЕД							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2008	48	2,82	11,7	4,2	133,38
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	2008	84	5	6,16	6,4	101,04
Плов из птицы	250	2008	311	29,83	22,83	46,16	509,43
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	805			44,25	43,59	123,86	1064,75
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	400			19,93	14,93	78,46	527,93

Всего за 6 день:				79,65	88,03	284,84	2250,23
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша пшеничная молочная	150	2008	189	5,42	6,19	24	173,39
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
Итого завтрак:	640			10,88	23,03	106,4	676,39
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	2008	19	0,42	6,06	1,38	61,74
Суп картофельный с фрикадельками из говядины	200/20	2008	92/68	7,52	4,37	15,52	131,49
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	2008	235	14,63	10,87	18,12	228,83
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	810			29,37	24,2	111,02	779,36
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	500			14	6,05	75,05	410,65
Всего за 7 день:				54,25	53,28	292,47	1866,4
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	150/20	2008	225	20,4	15,42	29,17	337,06
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
Итого завтрак:	645			33,8	31,62	118,9	895,38
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,22
Суп с макаронными изделиями и птицей	200/10	2008	105	5	4,72	12,48	112,4
Гуляш из говядины	50/50	2008	259	15,7	15,9	3,1	218,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	114,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			36,06	36,44	122,28	961,32
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	500			13,5	18,3	86,5	564,7
Всего за 8 день:				83,36	86,36	327,68	2421,4
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макаронны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,19	13,61	31,27	280,33

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
Итого завтрак:	530			13,18	29,88	101,73	728,56
ОБЕД							
Винегрет овощной с маслом растительным	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	89	5,16	6,24	11,44	122,56
Печень, тушенная в соусе	90/50	2008	261/373	18,76	12,04	12,46	233,24
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	202,7
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	845			34,76	33,44	125,36	941,44
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	400			6,73	2,6	89,66	408,96
Всего за 9 день:				54,67	65,92	316,75	2078,96
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
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
Итого завтрак:	632			15,45	21,3	100,53	655,62
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2008	23	0,54	6,06	1,74	63,66
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	2008	92/69	6,16	2,52	15,68	110,04
Рулет из говядины с луком и яйцом	90	2008	280	15,55	11,7	8,74	202,46
Картофель в молоке	150	2008	124	3,36	4,44	18,96	129,24
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	800			32,41	27,62	121,12	862,7
ПОЛДНИК							
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
Итого полдник:	500			15,9	7,35	72,15	418,35
Всего за 10 день:				63,76	56,27	293,8	1936,67
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				666,28	727,14	2987,83	21160,7
В среднем за 1 день				66,63	72,71	298,78	2116,07
Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	

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.