

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения

Иловай - Виноградова Н.В.



Манажук Д.Ю.

" " " 2023 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Д.Ю. Костенюк /

" " " 2023 г.

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

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,20	10,10	36,60	262,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	7,90	32,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			675	14,80	23,20	92,70	641,50
Обед							
2008	33	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	120	1,30	3,10	3,70	48,40
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	300/20/15	8,00	7,70	13,10	153,80
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	340	24,20	51,60	34,50	700,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1140	44,60	65,10	137,90	1 319,10
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,90	14,60	81,40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:			370	7,90	7,50	38,90	259,50
Всего за день:				67,30	95,80	269,50	2 220,10
2 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,10	12,00	32,20	269,70
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,50	2,90	12,50	91,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			650	23,60	23,80	82,80	642,70

Обед

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	120	1,40	3,20	4,40	54,40
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МЯСОМ	300/20	6,90	14,70	13,70	215,90
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	26,00	14,20	11,20	306,70
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,80	8,40	17,50	162,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	102,90
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1125	48,90	43,30	138,00	1 172,70

Полдник

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,20	3,20	19,70	132,90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВЫ)	150	1,20	0,40	14,00	71,30
Итого за прием пищи:			400	8,40	3,80	53,90	290,20
Всего за день:				80,90	70,90	274,70	2 105,60

3 день

Завтрак

2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	42,80	27,30	49,80	624,60
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,30	2,40	14,80	95,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			640	54,60	42,80	112,80	1 065,80

Обед

2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	120	1,00	0,10	3,00	16,80
2008	242	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300/30/10	2,10	2,60	8,60	68,10
2008	88	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,90	7,30	10,90	185,30
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,00	7,40	26,10	187,80
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1125	37,10	20,10	135,20	874,60

Полдник

2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	2 шт. по 15/5/20	3,20	9,40	42,50	264,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:			430	9,60	14,90	67,60	442,90
Всего за день:				101,30	77,80	315,60	2 383,30

4 день

Завтрак

2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,90	10,90	42,50	304,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	8,20	33,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			640	17,60	24,00	98,90	684,00

Обед

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	1,30	12,20	5,00	137,10
2008	75	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	300/20/15	7,60	7,50	11,70	145,60
2011	260	ГУЛЯШ	120	10,90	29,60	3,80	326,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	210	7,70	6,30	49,00	283,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,60	46,40
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1130	37,60	58,10	147,90	1 268,80

Полдник

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008	451	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	50	3,30	2,90	20,90	122,30
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			350	5,80	3,60	62,10	304,30
Всего за день:				66,30	84,00	295,30	2 210,20

7 день

Завтрак

2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,20	10,10	36,60	262,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	7,90	32,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			645	14,80	23,20	92,70	641,50

Обед

2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,50	12,20	7,80	148,10
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	300/35	3,00	3,40	23,30	136,70
2008	245 / 364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	120/30	15,00	6,50	18,30	191,70
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,00	7,40	26,10	187,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	21,50	91,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1005	34,60	32,10	163,80	1 086,40

Полдник

2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	2 шт. по 15/5/20	3,20	9,40	42,50	264,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:			390	9,60	15,00	66,80	442,90
Всего за день:				59,00	70,30	323,30	2 170,80

8 день

Завтрак

2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,90	10,20	41,30	293,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,50	2,90	12,50	91,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			670	20,90	26,20	102,00	730,80

Обед							
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	14,60	8,00	6,90	154,90
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	300	12,10	2,20	19,90	148,40
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	16,60	23,30	13,30	329,70
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	210	7,70	6,30	49,00	283,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1095	62,10	42,50	175,70	1 332,60
Полдник							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	8,20	33,40
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,20	3,20	19,70	132,90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	100	0,90	0,10	9,20	43,70
Итого за прием пищи:			350	7,30	3,30	37,10	210,00
Всего за день:				90,30	72,00	314,80	2 273,40
9 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	36,20	28,30	65,10	666,70
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,30	2,40	14,80	95,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			650	51,50	39,60	118,00	1 043,70
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	120	1,2	3,1	10,8	77,6
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300/30/15	2,3	2,8	16,4	100,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	140	29,8	16,3	5,0	319,4
2021	384	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ ПО-МОСКОВСКИ	200	2,5	6,0	15,1	127,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	7,9	32,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,6	0,8	36,0	173,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2
Итого за прием пищи:			1155	46,00	30,70	122,00	988,00
Полдник							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,70	5,00	8,40	102,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,50	70,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:			370	6,90	6,20	39,40	243,30
Всего за день:				104,40	76,50	279,40	2 275,00
10 день							
Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,10	12,00	32,20	269,70
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	8,20	33,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			640	16,80	25,10	88,60	649,30

Обед

2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	120	1,20	3,20	3,80	49,80
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	300/20	11,50	14,70	22,50	268,60
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	340	34,00	13,90	51,50	468,70
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			1125	57,80	34,50	164,40	1 203,70
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	8,20	35,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/5/20	1,50	4,70	10,30	89,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВЫ)	150	1,20	0,40	14,00	71,30
Итого за прием пищи:			400	2,80	5,10	32,50	196,80
Всего за день:				77,40	64,70	285,50	2 049,80
Итого за 10 дней:				818,40	779,20	2 903,70	22 084,40
Среднее значение за период:				81,84	77,92	290,37	2 208,44

Используемые сборники:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008.-800с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в школьных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов, согласно периода сезонного созревания на территории РФ.