

Согласовано

№ _____

Директор _____

Операционный директор

ООО "РБЕ"



Неманов И.В.

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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	180	2017	177	7,47	8,59	40,84	270
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Итого за прием пищи:	520			20,3	19,7	86,1	602
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	2008	235	17,27	19,75	37,20	381
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	790			26,6	27,6	112,1	790
Полдник							
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43
Булочка молочная	50	2008	477	3,70	4,76	18,61	149
Компот из клубники	200	АКП	39	0,00	0,00	16,30	66
Итого за прием пищи:	350			4,8	5,1	43,8	258
Всего за день:				51,7	52,4	242,0	1650

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Блинчики кружевные с джемом	135/20	АКП	179	13,45	14,91	53,00	393
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Итого за прием пищи:	555			17,13	17,85	90,94	586
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110
Плов куриный	240	2016	331	19,72	15,40	43,63	420
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	765			28,88	26,11	119,70	837
Полдник							
Сырники из творога со сгущенным молоком	75/20	2008	219	11,19	11,60	28,56	261
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101
Итого за прием пищи:	295			11,64	11,60	53,31	362
Всего за день:				57,65	55,56	263,95	1785

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,21	8,70	7,60	114
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	АКП	219	14,26	7,80	27,73	256
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Пряник глазированный	25	АКП	172	1,40	0,70	18,58	90
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Итого за прием пищи:	535			17,41	17,54	74,23	548
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей со свининой	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94
Оладьи из печени	90	2008	290	14,24	13,52	7,25	226
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210
Соус сметанный	25	2008	371	0,37	1,00	1,62	17
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	795			28,57	29,39	125,33	899
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	2016	559	6,14	5,41	28,36	187
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106
Итого за прием пищи:	260			6,22	5,45	54,46	293
Всего за день:				52,20	52,38	254,02	1740

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,57	11,10	26,75	234
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	520			17,15	20,14	79,64	570
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2017	24	0,56	5,68	5,72	62
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	2008	99	5,17	4,73	32,08	200
Котлеты рубленые из птицы	90	2017	294	17,60	11,75	0,48	195
Капуста тушеная	150	2008	346	1,29	3,31	28,12	116
Компот из клубники	200	АКП	39	0,00	0,00	16,30	66
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	835			29,19	26,70	111,03	782
Полдник							
Абрикосы	100	2016	392	1,78	0,10	9,00	41
Печенье	40	АКП	171	2,80	5,20	29,20	176
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92
Итого за прием пищи:	340			4,58	5,30	61,20	309
Всего за день:				50,92	52,14	251,87	1661

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	2,03	1,95	26,85	122
Омлет с сыром запеченный	150	2016	231	15,47	14,35	19,50	257
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	520			20,01	17,49	78,82	530
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,58	3,10	10,44	80
Жаркое по-домашнему	240	2017	259	18,64	19,50	38,14	405
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			26,56	29,99	112,47	846
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	5,31	48,22	243
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,46	0,10	28,00	114
Итого за прием пищи:	300			5,61	5,41	76,22	357
Всего за день:				52,18	52,89	267,51	1733

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	АКП	220	9,28	11,07	28,92	242
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	605			18,57	18,46	84,45	568
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44
Рассольник ленинградский со свиной	200/5	2017	96	3,93	5,06	13,71	129
Тефтели мясные	100	2008	283	14,32	15,45	11,98	220
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	780			29,55	30,24	121,66	866
Полдник							
Вафли	50	АКП	5	3,45	3,64	30,25	140
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101
Итого за прием пищи:	250			3,90	3,64	55,00	241
Всего за день:				52,02	52,34	261,11	1675

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	1,21	8,70	7,60	114
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	2016	239	15,80	11,35	37,93	369
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	515			20,18	21,14	77,10	633
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	14,67	14,10	8,98	176
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	34,02	234
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	790			27,89	27,59	111,64	829
Полдник							
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	2016	583	4,88	5,59	23,81	161
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106
Итого за прием пищи:	260			4,96	5,63	49,91	267
Всего за день:				53,03	54,36	238,65	1729

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	2008	190	12,14	11,02	29,80	289
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	520			20,02	17,96	74,49	562
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2017	42	1,09	3,76	6,19	83
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110
Гуляш	100	2017	260	13,67	11,02	2,77	123
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	5,72	4,41	39,44	209
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			28,71	26,36	120,71	782
Полдник							
Блинчики кружевные со сгущенным молоком	135/20	АКП	178	10,45	10,98	53,00	374
Сок мультифрукт	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Итого за прием пищи:	355			10,65	10,98	72,00	454
Всего за день:				59,38	55,30	267,20	1798

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2008	2	2,03	1,95	26,85	122
Макароны отварные с сыром	180/20	2017	204	14,22	13,86	30,56	320
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	1,42	1,48	11,94	66
Абрикосы	100	2016	392	1,78	0,10	9,00	41
Итого за прием пищи:	545			19,45	17,39	78,35	549
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей со свининой	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94
Котлеты "Особые"	90	2008	273	14,83	15,05	14,20	288
Картофель отварной с зеленью	150	2016	348	3,09	4,76	24,83	155
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	770			26,24	29,88	119,49	889
Полдник							
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	100	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Ватрушка с повидлом	60	2016	558	3,29	4,31	17,01	167
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142
Итого за прием пищи:	360			7,43	6,87	66,17	416
Всего за день:				53,12	54,14	264,01	1854

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	50	2008	213	6,35	5,75	5,35	79
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	9,35	11,68	35,84	397
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	555			18,17	18,52	74,04	629
Обед							
Салат "Школьные годы"	60	2008	29	0,66	6,07	10,87	87
Суп картофельный с фасолью	200	2017	102	5,93	6,13	16,99	134
Шницель рубленый куриный	90	2016	338	12,49	8,56	11,38	128
Рагу овощное с кабачками	150	АКП	202	4,29	7,31	18,35	179
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	765			28,02	29,34	112,02	777
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	5,31	48,22	243
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101
Итого за прием пищи:	300			5,60	5,31	72,97	344
Всего за день:				51,79	53,17	259,03	1750

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,71	52,37	241,98	1650,00
Всего за 2 день:	57,65	55,56	263,95	1785,00
Всего за 3 день:	52,20	52,38	254,02	1740,25
Всего за 4 день:	50,92	52,14	251,87	1661,00
Всего за 5 день:	52,18	52,89	267,51	1733,00
ИТОГО:	264,66	265,34	1279,33	8569,25
В среднем за 1 неделю:	52,93	53,07	255,87	1713,85
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	28%	60%	
Всего за 6 день:	52,02	52,34	261,11	1675,00
Всего за 7 день:	53,03	54,36	238,65	1729,00
Всего за 8 день:	59,38	55,30	267,20	1798,00
Всего за 9 день:	53,12	54,14	264,01	1854,00
Всего за 10 день:	51,79	53,17	259,03	1750,00
ИТОГО:	269,34	269,31	1290,00	8806,00
В среднем за 2 неделю:	53,87	53,86	258,00	1761,20
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	28%	59%	
В среднем за 10 дней:	53,40	53,47	256,93	1737,53

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ___ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

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

Сборник технических нормативов - 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.

ТК - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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