

Согласовано: Начальник лагеря _____/Гришакова М.С./ « ____ » _____ 2023г.	Утверждаю: Директор МОУ « Богдановская ООШ» _____/Мещерякова Е.Б. / « 25» мая _____ 2023г.
---	--

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ"	155	6,40	21,50	30,60	330,70	186	2008
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	ТК № 089	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061	
Итого за прием пищи:	700	17,67	34,97	84,82	707,90		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (НАРЕЗКА)	60	0,50	0,10	1,00	8,00	ТК № 062	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,10	9,40	9,90	196,00	96	2008
КУРЫ ОТВАРНЫЕ (ПОРЦИОННО) С ОВОЩАМИ	100/30	18,90	19,10	1,10	324,00	242 378	2012 2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	4,80	20,50	141,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК № 063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	831	33,54	34,72	86,70	921,00		
Всего за день:	76,12	66,21	260,78	2088,70			
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	20,00	24,80	25,80	281,00	219	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TK № 066	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	TK № 067	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	TK № 083	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	TK № 069	
Итого за прием пищи:	735	37,99	43,13	88,16	750,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,60	6,10	2,00	65,00	22	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,40	7,00	10,10	242,40	57	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКИ	280	21,70	13,00	22,00	413,00	299	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	TK № 070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TK № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	TK № 012	
Итого за прием пищи:	831	33,60	27,42	67,40	945,40		
Всего за день:	76,12	66,21	260,78	2088,70			
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	27,30	19,00	33,20	323,00	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	TK № 073	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	TK № 060	
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	TK № 074	
МАНДАРИН	100	0,73	0,36	7,40	42,70	TK № 075	
Итого за прием пищи:	700	37,36	27,41	130,18	718,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	5,5	8,20	2,10	105,00	27	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ,	200/20	5,6	6,50	9,90	206,20	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,90	10,00	256,00	281	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,20	5,00	114,00	320	2012

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	782	31,16	33,30	61,30	912,00		
Всего за день:		76,12	66,21	260,78	2088,70		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,40	7,50	34,40	336,00	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК№079	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК № 067	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	ТК № 080	
Итого за прием пищи:	700	24,15	25,02	75,52	739,50		
Обед							
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,66	6,10	2,20	64,00	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР , СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,80	7,60	14,30	266,00	76	2012
ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,80	4,60	18,00	125,00	322	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТКМ081	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	801	28,06	25,40	82,35	913,00		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	187	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК № 083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК № 084	
ЙОГУРТ В ИНД.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Итого за прием пищи:	760	23,47	24,09	117,66	752,20		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,72	4,60	74,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ИЗ МЯСА КУР	200/20/20/1	3,70	2,00	10,40	266,40	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	14,60	3,50	25,70	344,00	302	2012
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0,10	0,20	40,20	117,00	ТК № 085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	23,71	10,72	107,30	935,40		
Всего за день:		57,78	36,71	311,76	2130,60		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,70	5,40	20,50	179,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	59	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,00	ТК № 089	1
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК № 091	
Итого за прием пищи:	715	17,17	20,37	102,92	665,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	60	5,50	8,20	2,10	105,00	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	200/40	5,00	4,50	15,70	153,20	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	280	21,60	16,20	27,50	442,20	250	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК № 063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	37,04	30,22	99,50	952,40		
Всего за день:		72,41	61,49	268,22	2063,40		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012
ОМЛЕТ С МОЛОКОМ	200	14,60	27,20	7,00	278,00	217	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК№ 067	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК№ 083	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	ТК № 069	
Итого за прием пищи:	735	32,59	45,53	69,36	747,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	2,8	5,70	4,30	110,00	31	2012
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ ПТИЦЫ СМЕТАНОЙ	200/20/10	6	8,10	7,50	168,40	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	56,7	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,90	91,00	ТК № 070	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	70,40	29,22	93,90	947,70		
Всего за день:		112,29	79,45	252,46	2150,20		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	24,20	17,20	38,90	300,00	235	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	

ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	ТК № 074	
АПЕЛЬСИН	100	0,73	0,36	7,40	42,70	ТК № 075	
Итого за прием пищи:	700	34,26	25,61	135,88	695,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	6,10	1,40	62,00	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ,	200/20/1	5,60	6,50	9,90	206,20	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150 (75/75)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	2,32	42,40	240,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	38,58	32,02	92,10	973,00		
Всего за день:		85,04	68,13	281,28	2112,70		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	8,80	8,40	27,30	244,40	208	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК № 079	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК№ 091	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК № 067	
ЯБЛОКО	150	1,40	0,27	12,20	64,50	ТК № 080	
Итого за прием пищи:	720	25,75	27,42	96,62	756,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,70	6,10	2,20	64,00	25	2008
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/20/10	6,80	7,60	14,30	246,00	73	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	13,20	8,45	12,40	250,00	266	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,40	6,80	18,30	149,00	126	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК № 081	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК№ 012	

30.2

Итого за прием пищи:	400	7,20	2,10	96,40	456,00		
Всего за день:		61,75	59,77	273,02	2123,90		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	190	2008
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК № 083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК № 084	
ЙОГУРТ В ИНД.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№ 060	
Итого за прием пищи:	760	23,17	24,19	109,66	741,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0,80	3,10	6,50	74,00	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ,	200/35/1	5,30	2,90	14,90	149,00	84	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	22,40	9,80	9,00	288,00	34	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2,80	6,10	15,70	153,00	342	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,10	0,20	40,20	117,00	ТК № 085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	400	15,20	6,90	70,80	447,00		
Всего за день:		74,27	54,49	293,16	2103,00		

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.