

Согласовано:

Директор ГБОУ

СРМ 1481

Утверждаю:

Генеральный директор

АО "Комбинат питания "Кировский"

Ю.Р.Щербакова

"27" 04

Комбинат питания
"Кировский"

2024г.

Циклическое 10-дневное сбалансированное меню

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

Прием пищи,наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник	
		Белки /г/	Жиры /г/	Углево- ды /г/		ТК №	Год издания
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Каша пшенная молочная	150	5,04	7,04	24,30	262,80	189	2008
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК №059	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	ТК №060	
Вафли витаминизированные	20	0,90	1,20	12,50	106,00	ТК №061	
Итого:	525	15,09	18,39	69,22	612,80		
Обед							
Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	8,00	70	2015
Суп крестьянский с крупой, говядиной и зеленью петрушки	200/20	7,64	7,38	9,92	136,40	94	2008
Рыба отварная, соус польский	100/50	15,75	15,92	10,92	270,00	228/377	2008
Пюре картофельное	150	3,10	4,80	25,05	141,00	335	2008
Кисель из кураги	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК №063	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	ТК №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	ТК №012	
Итого:	890	34,52	29,82	126,43	933,20		
Полдник							
Булочка "Творожная"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	ТК №077	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	ТК №065	
Итого:	450	13,40	6,20	86,90	478,50		
Всего:		63,01	54,41	282,55	2024,50		
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Омлет с зеленым горошком	200	13,00	11,80	45,80	281,00	233	2016
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК№ 066	
Батон обогащенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	ТК№ 014	

Печенье "Полезное"	40	2,80	5,20	29,20	176,00	TKN ₂ 083	
Итого:	500	24,98	25,32	106,84	677,80		
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,00	65,00	22	2008
Борщ с капустой и картофелем, свиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10	6,40	7,00	10,10	242,40	76	2008
Плов из птицы	280	23,70	14,50	50,00	429,00	291	2015
Компот из изюма	200	0,40	0,02	6,90	91,00	TK №070	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
Итого:	870	38,19	29,22	120,74	1087,20		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	7,20	9,30	37,20	282,00	464	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	3,20	9,40	106,00	TKN ₂ 071	2008
Апельсин свежий	150	1,40	0,27	12,20	64,50	TK №080	
Итого:	450	14,20	12,77	58,80	452,50		
Всего за день:		77,37	67,31	286,38	2217,50		
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,00	TK №23	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	17,30	19,00	43,20	323,00	223	2015
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	TKN ₂ 073	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TKN ₂ 060	
Итого:	535	26,23	25,45	92,88	593,00		
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,06	1,38	61,80	19	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20	8,28	4,88	11,20	122,00	106	2008
Биточки особые	90	13,50	15,05	10,62	257,40	273	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	39	243,00	302	2015
Компот из свежих груш	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TK №076	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
Итого:	820	37,93	33,79	121,84	1040,80		
Полдник							
Пирожок с яблоками	100	5,50	5,20	35,00	294,00	451	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TKN ₂ 077	
Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	TK №2	
Итого:	400	7,40	5,30	69,40	458,00		
Всего:		71,56	64,54	284,12	2091,80		
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Макароны, запеченные с сыром	180	8,40	4,50	34,40	336,00	221	2016
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	TK №079	
Вафли витаминизированные	20	0,90	3,80	12,50	106,00	TK №061	
Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №069	

	530	15,05	18,75	77,52	652,00		
Итого:							
Обед							
Салат "Витаминка"	60	0,50	9,00	4,40	52,30	к/пр	
Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10	6,80	7,60	14,30	266,00	91	2008
Зразы рыбные с яйцом	100	13,1	5,8	15,05	256,00	281	2016
Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,6	18	125,00	125	2008
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК №081	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	ТК №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	ТК №012	
Итого:	840	30,49	28,60	109,89	1027,10		
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100	5,30	7,00	32,00	292,00	453	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	3,20	9,40	106,00	ТК №071	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	ТК №065	
Итого:	450	11,50	10,80	56,10	468,50		
Всего:		57,04	58,15	243,51	2147,60		
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Каша "Янтарная"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	187	2008
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК №066	
Батон обогащенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	ТК №014	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	ТК №060	
Итого:	535	20,48	18,22	70,54	488,00		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,81	3,72	4,60	74,00	51	2008
Суп картофельный с горохом, свининой, гречками и зеленью петрушки.	200/20/20	3,70	5,00	10,40	266,40	99	2008
Птица, тушенная в соусе с овощами	280	14,6	15,5	25,7	344	292	2015
Кисель из яблок	200	0,10	0,20	20,20	117,00	ТК №085	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	ТК №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	ТК №012	
Итого:	880	26,30	26,02	112,64	1061,20		
Полдник							
Булочка молочная	100	8,70	11,80	11,90	296,00	477	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	ТК №077	
Банан свежий	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК №084	
Итого:	500	11,84	12,51	67,30	608,00		
Всего:		58,62	56,75	250,48	2157,20		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
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	ТК №059	
Печенье "Полезное"	40	2,80	5,20	29,20	176,00	ТК №083	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	ТК №060	

Итого:	545	16,65	20,75	82,12	599,00		
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,70	6,10	6,20	64,00	25	2008
Суп картофельный с фрикадельками из птицы с зеленью петрушки.	200/40	5,00	4,50	15,70	153,20	97	2008
Рыба, запеченная с картофелем	280	21,6	16,2	27,5	442,2	235	2008
Кисель из кураги	200	0,44	0,02	27,80	118,00	TK №063	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
Итого:	880	34,83	28,42	128,94	1037,20		
Полдник							
Булочка "Творожная"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	3,20	9,40	106,00	TK №071	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №065	
Итого:	450	18,00	9,40	70,90	464,50		
Всего:		69,48	58,57	281,96	2100,70		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Омлет натуральный	150	13,90	24,80	2,60	289,00	210	2015
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TK №066	
Батон обогащенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	TK №014	
Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №069	
Итого:	510	23,48	33,52	44,24	556,80		
Обед							
Салат из свеклы с черносливом	60	0,50	2,40	4,37	40,70	TK №020	
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10	7,48	7,84	6,40	132,60	84	2008
Котлеты рубленые из птицы	90	12,69	12,78	7,2	243	314	2008
Рис отварной	150	3,6	4,6	37,7	206	323	2008
Компот из изюма	200	0,40	0,02	6,90	91,00	TK №070	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
Итого:	830	31,76	29,24	114,31	973,10		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	7,20	4,30	53,20	289,00	464	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TK № 077	
Апельсин свежий	150	1,40	0,27	12,20	64,50	TK №080	
Итого:	450	9,60	4,57	90,80	473,50		
Всего:		64,84	67,33	249,35	2003,40		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,00	TK №23	
Пудинг из творога запеченный	160	24,20	17,20	38,90	300,00	222	2015
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	TK №073	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK №060	
Зефир	50	0,40	0,10	39,90	83,00	TK №074	
Итого:	585	33,53	23,75	128,48	653,00		

Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,06	1,38	61,80	19	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20	8,28	4,88	11,20	122,00	106	2008
Гуляш из свинины	140	14,89	23,5	4	234,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	39	243,00	302	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TK №076	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
Итого:	870	39,32	42,24	115,22	1017,40		
Полдник							
Булочка "Веснушка"	100	7,20	6,00	54,00	300,00	471	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	3,20	9,40	106,00	TK №071	
Слива свежая	100	0,80	0,30	9,60	52,00	TK №	
Итого:	400	13,60	9,50	73,00	458,00		
Всего:		86,45	75,49	316,70	2128,40		
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Макароны, запеченные с яйцом	180	8,80	8,40	27,30	244,40	206	2015
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	TK №079	
Вафли витаминизированные	20	0,90	1,20	12,50	106,00	TK №061	
Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №069	
Итого:	530	15,45	20,05	70,42	560,40		
Обед							
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,50	8,20	2,10	105,00	27	2008
Рассольник с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10	6,80	7,60	14,30	246,00	89	2008
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103,00	229	2015
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,00	335	2008
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	6,40	68,00	TK №081	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
Итого:	840	34,04	25,70	98,64	922,80		
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100	9,30	11,00	12,00	292,00	453	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TK №077	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №065	
Итого:	450	10,90	11,60	52,10	482,50		
Всего:		60,39	57,35	221,16	1965,70		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Каша "Дружба"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	190	2008
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TK №066	
Печенье "Полезное"	40	2,80	5,20	29,20	176,00	TK № 083	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK №060	
Итого:	555	21,46	22,96	78,62	590,40		
Обед							

Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,80	3,10	6,50	74,00	ТК№	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью петрушки	200/35	5,30	4,90	14,90	149,00	106	2015
Пудинг из печени с морковью	100	22,4	9,8	9	288,00	34	2012
Рагу овощное с кабачками и цветной капустой (1-й вариант)	150	2,8	6,7	12	153,00	249	2008
Кисель из яблок	200	0,10	0,20	40,20	126,00	ТК №085	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	ТК №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	ТК №012	
Итого:	845	38,49	26,30	134,34	1049,80		
Полдник							
Булочка молочная	100	4,70	6,80	11,90	269,00	477	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	3,20	9,40	106,00	ТК №071	2008
Банан свежий	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК №084	
Итого:	500	12,44	10,71	51,30	567,00		
Всего:		72,39	59,97	264,26	2207,20		

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008г. Под редакцией Куткиной М.Н.
- 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, 2012г. Под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, ДеЛи принт, 2016г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.
- ** Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).