

Согласовано:
 Начальник лагеря
 _____ / Курносова Т. В./
 « 05 » _____ 2024г.



Утверждаю:
 Директор МОУ «Новоакшинская средняя
 общеобразовательная школа»
 _____ / Старостина С. В. /
 « 05 » _____ 2024г.

Цикличное 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 ценность ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Каша "Боярская"	155	6,40	21,50	30,60	330,70	ТК № 186	2008
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК № 079	
Йогурт в инд.упак.	115	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:	690	20,17	37,37	83,82	714,90		
Обед							
Огурец свежий (нарезка)	90	0,50	0,10	1,00	10,00	ТК № 05	
Суп картофельный с мясом кур	200/20	6,10	9,40	9,90	176,00	ТК № 96	2008
Рыба запеченная с овощами	100/30	18,90	19,10	1,10	204,00	ТК № 251	2012 2008
Макароны отварные	150	5,10	9,35	42,50	436,76	ТК № 309	2012
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК № 059	
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:	820	35,5	39,35	88,10	980,00		
Всего за день:	1510	88,87	76,72	171,92	1694,9		
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	ТК № 3	2012
Омлет с зеленым горошком	200	20,00	24,80	25,80	281,00	ТК № 219	2012
Кисель фруктовый	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК № 063	
Зефир	50	0,40	0,10	39,90	83,00	ТК № 074	
Банан свежий	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК № 084	
Итого за прием пищи:	695	27,71	32,51	138,16	813,00		

Обед							
Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,60	6,10	2,00	75,00	ТК № 22	2008
Борщ из свежей капусты с мясом кур	200/20	6,40	7,00	10,10	242,40	ТК № 57	2012
Куры отварные (порционно) с овощами	100/30	18,90	19,10	1,10	204,00	ТК № 203	
Картофельное пюре	150	3,10	4,80	20,50	141,00	ТК № 321	2012
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
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:	830	33,60	27,42	67,40	945,40		
Всего за день:	1566	71,59	70,55	155,56	1695,9		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Блины с молоком сгущенным	120/40	27,30	19,00	33,20	323,00	237	2012
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
Йогурт в инд.упаковке	115	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Мандарин	100	0,73	0,36	7,40	42,70	ТК № 075	
Итого за прием пищи:	585	37,36	27,41	130,18	718,70		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	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, рубленые 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:	1482	68,52	60,71	191,48	1630,70		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Макароны, запеченные с сыром	180	8,40	7,50	34,40	336,00	ТК № 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	ТК № 25	2008
Рассольник ленинградский с мясом кур	200/20	6,80	7,60	14,30	266,00	ТК № 76	2012
Зразы мясные с яйцом	100	13,10	5,80	15,05	256,00	ТК № 265	2012
Картофельное пюре	150	2,80	4,60	18,00	125,00	ТК № 322	2012
Сок фруктовый	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК № 081	
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:	800	28,06	25,40	82,35	913,00		
Всего за день:	1500	52,21	50,42	157,87	1652,5		
5 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	ТК № 3	2012
Каша "Янтарная"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	ТК № 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. упаковке	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	ТК № 45	2012

Суп картофельный с горохом из мяса кур	200/20	3,70	2,00	10,40	266,40	ТК № 81	2012
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	14,60	3,50	25,70	344,00	ТК № 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:	840	23,71	10,72	107,30	935,40		
Всего за день:	1600	47,18	34,81	224,96	1687,60		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Каша пшеничная молочная	150	4,70	5,40	20,50	179,00	ТК № 189	2008
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК № 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	
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	ТК № 27	2008
Суп картофельный с фрикадельками из индейки	200/40	5,00	4,50	15,70	153,20	ТК № 83	2012
Рыба, запеченная с овощами	280	21,60	16,20	27,50	442,20	ТК № 250	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	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	840	37,04	30,22	99,50	952,40		
Всего за день:	1555	54,21	50,59	202,42	1617,4		
7 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	ТК № 3	2012
Омлет с молоком	200	14,60	27,20	7,00	278,00	ТК № 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	TK № 069	
Итого за прием пищи:	735	32,59	45,53	69,36	747,50		
Обед							
Салат из помидоров и огурцов	60	2,8	5,70	4,30	110,00	TK № 31	2012
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы сметаной	200/20/10	6	8,10	7,50	168,40	TK № 67	2012
Плов из птицы	290	56,7	14,10	48,80	444,30	TK № 304	2012
Компот из изюма	200	0,4	0,02	6,90	91,00	TK № 070	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	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:	840	70,40	29,22	93,90	947,70		
Всего за день:	1575	102,99	74,75	163,26	1695,20		
8 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	TK № 2	2012
Запеканка из творога	160	24,20	17,20	38,90	300,00	TK № 235	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	
Апельсин	100	0,73	0,36	7,40	42,70	TK № 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	TK № 19	2008
Суп-лапша с птицей	200/20	5,60	6,50	9,90	206,20	TK № 86	2012
Бефстроганов из отварного мяса	150 (75/75)	19,40	15,60	4,10	234,00	TK № 278	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	2,32	42,40	240,00	TK № 165	2012
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TK № 076	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TK № 056	
Батон обогащенный	30	2,30	0,90	15,50	78,00	TK № 012	
Итого за прием пищи:	840	38,58	32,02	92,10	973,00		
Всего за день:	1540	72,84	57,63	227,98	1668,70		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Макароны, запеченные с яйцом	180	8,80	8,40	27,30	244,40	ТК № 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 помидоров	60	0,70	6,10	2,20	64,00	ТК № 25	2008
Рассольник с мясом птицы	200/20	6,80	7,60	14,30	246,00	ТК № 73	2012
Рыба, запеченная с овощами	100	13,20	8,45	12,40	250,00	ТК № 266	2012
Картофельное пюре	150	3,40	6,80	18,30	149,00	ТК № 126	2012
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК № 59	
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:	790	29	30,35	80,8	863		
Всего за день:	1510	54,75	54,77	177,42	1619,90		

10 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	ТК № 3	2012
Каша "Дружба"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	ТК № 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. упаковке	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 помидоров и огурцов	60	0,80	3,10	6,50	74,00	ТК № 39	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	5,30	2,90	14,90	149,00	ТК № 84	2012
Тефтели мясные	100	22,40	9,80	9,00	288,00	ТК № 34	2012
Макароны отварные с сыром	150	2,80	6,10	15,70	153,00	ТК № 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:	805	35,9	23,4	112,7	915		
Всего за день:	1565	59,07	47,59	222,36	1656		

Дни		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		51,21	69,69	171,52	1628,9
Всего за 2 день:		71,59	70,55	155,56	1695,9
Всего за 3 день:		68,52	60,71	191,48	1630,70
Всего за 4 день:		52,21	50,42	157,87	1652,5
Всего за 5 день:		47,18	34,81	224,96	1687,60
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		290,71	286,18	901,39	8295,60
В среднем за 1 день		58,1	57,2	180,3	1659,12
Всего 6 за день:		54,21	50,59	202,42	1617,4
Всего за 7 день:		102,99	74,75	163,26	1695,20
Всего за 8 день:		72,84	57,63	227,98	1668,70
Всего за 9 день:		54,75	54,77	177,42	1619,90
Всего за 10 день:		59,07	47,59	222,36	1656
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		343,86	285,33	993,44	8305,20
В среднем за 1 день		68,8	57,1	198,7	1661,04

Распределение калорийности по приёмам пищи

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность обеда	Общая калорийность
1	707,90	921,00	1628,90
2	750,50	945,40	1695,90
3	718,70	912,00	1630,70
4	739,50	913,00	1652,50
5	752,20	935,40	1687,60
Итого за 1-ю неделю	3668,80	4626,80	8295,60
В среднем за 1-н день	733,76	925,36	1659,12
6	665,00	952,40	1617,40
7	747,50	947,70	1695,20
8	695,70	973,00	1668,70
9	756,90	911,00	1667,90
10	741,00	915,00	1656
Итого за 1-ю неделю	3606,10	4699,10	8305,20
В среднем за 1-н день	721,22	939,82	1661,04

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов 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 учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.