

Согласовано:
Начальник лагеря
Сидорова / Курносова Т. В./
« 21 » *02* 2025г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская средняя
общеобразовательная школа»
Сидорова / Старостина С. В. /
« 20 » *02* 2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей и подростков (11-14 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	60	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Каша "Боярская"	200	6,40	21,50	30,60	330,70	ТК № 186	2008
Йогурт в инд.упак.	115	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК № 079	
Яблоко свежее	150	0,62	0,62	15,20	70,20	ТК № 089	
Итого за прием пищи:	705	20,17	37,37	83,82	714,90		
Обед							
Огурец свежий (нарезка)	110	5,5	8,20	2,10	105,00	ТК № 27	2008
Суп картофельный с мясом кур	250/30	6,10	9,40	9,90	176,00	ТК № 96	2008
Рыба запеченная с овощами	120/30	18,90	19,10	1,10	204,00	ТК № 251	2012 2008
Макаронны отварные	200	5,10	4,80	20,50	141,00	ТК № 321	2012
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК № 059	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	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:	1010	35,5	39,35	88,10	980,00		
Всего за день:	1715	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	40/20	4,73	6,88	14,56	139,00	ТК № 3	2012
Омлет с зелёным 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	
Йогурт в инд.упак.	115	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Банан	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 мясом кур	100	0,60	6,10	2,00	75,00	TK № 22	2008
Борщ из свежей капусты с мясом кур	250/30	6,40	7,00	10,10	242,40	TK № 57	2012
Куры отварные порционно) с овощами	120	18,90	19,10	1,10	204,00	TK № 203	
Картофельное пюре	200	3,10	4,80	20,50	141,00	TK № 321	2012
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	TK № 073	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	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:	830	33,60	27,42	67,4	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	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блинчики со сгущенным молоком	120/30	4,73	6,88	14,56	139,00	TK № 3
Чай с лимоном	200/15	0,12	0,02	10,20	21,00	TK № 073
Мандарин	100	0,73	0,36	7,40	42,70	TK № 075
Итого за прием пищи:	585	37,36	27,41	130,18	718,70	
Обед						
Салат овощной	100	5,5	8,20	2,10	105,00	27
Суп-лапша домашняя с Мясом кур	250/30	5,6	6,50	9,90	206,20	86
Котлеты , рубленные из индейки, запеченные с соусом	120/20	11,6	12,90	10,00	256,00	281
Картофельное пюре	200	3,8	4,20	5,00	114,00	320
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TK № 076
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	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:	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	40/20	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Макароны запеченные с сыром	200/10	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	
Апельсин	200	1,40	0,27	12,20	64,50	ТК № 080	
Итого за прием пищи:	700	24,15	25,02	75,52	739,50		
Обед							
Винегрет овощной	120	0,66	6,10	2,20	64,00	ТК № 25	2008
Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	250/30	6,8022	7,60	14,30	266,00	ТК № 76	2012
Зразы мясные с яйцом	120	13,10	5,80	15,05	256,00	ТК № 265	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	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	40	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	40/30	4,73	6,88	14,56	139,00	ТК № 3	2012
Каша рисовая молочная	200	5,00	7,40	28,10	179,20	ТК № 187	2008
Чай с лимоном	200/15	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	
Банан свежий	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК № 084	
Йогурт в инд.упак.	115	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	100	0,81	3,72	4,60	74,00	ТК № 45	2012
Суп картофельный с мясом кур	250/30	3,70	2,00	10,40	266,40	ТК № 81	2012
Рыба запеченная с овощами	120/30	14,60	3,50	25,70	344,00	ТК № 302	2012
Макароны отварные с овощами	200	2,80	4,60	18,00	125,00	ТК № 322	2012
Кисель фруктовый	200	0,10	0,20	40,20	117,00	ТК № 085	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
Батон обогащенный с сыром	40/30	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							
Оладьи со сгущенным молоком	100/20	4,73	6,88	14,56	139,00	ТК № 3	2012
Омлет натуральный	200	14,60	27,20	7,00	278,00	ТК № 217	2012
Сок фруктовый	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	
Груша свежая	220	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 « Витаминный »	100	2,8	5,70	4,30	110,00	ТК № 31	2012
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы	250/30	6	8,10	7,50	168,40	ТК № 67	2012
Рис отварной с овощами	200	56,7	14,10	48,80	444,30	ТК № 304	2012
Тефтели мясные в томатном соусе	120/20	19,40	15,60	4,10	234,00	ТК № 278	2012
Компот из свежих фруктов с лимоном	200/50	0,4	0,02	6,90	91,00	ТК № 070	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	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:	840	70,40	29,22	93,90	947,70		
Всего за день:	1575	102,99	74,75	163,26	1695,20		

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 маслом	40/20	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10						
Чай с сахаром и с лимоном	200/15	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК № 59	
Йогурт в инд.упак.	115	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Яблоко свежее	150	0,62	0,62	15,20	70,00	ТК № 089	
Итого за прием пищи:	715	17,17	20,37	102,92	665,00		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	100	5,50	8,20	2,10	105,00	ТК № 27	2008
Суп картофельный с фрикадельками из индейки	250/30	5,00	4,50	15,70	153,20	ТК № 83	2012
Картофельное пюре	200	3,8	4,20	5,00	114,00	320	2012
Гуляш из мяса кур	120/100	21,60	16,20	27,50	442,20	ТК № 250	2012
Сок фруктовый	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК № 063	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	

8 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	40/20	2,51	3,93	28,88	161,00	ТК № 2	2012
Каша молочная «Дружба»	200	24,20	17,20	38,90	300,00	ТК № 235	2012
Чай с лимоном	200/15	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
Йогурт в инд.упак.	115	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Апельсин	200	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 морковный с яблоками	100	0,42	6,10	1,40	62,00	ТК № 19	2008
Суп-лапша с мясом кур	250/30	5,60	6,50	9,90	206,20	ТК № 86	2012

Зразы мясные	120	19,40	15,60	4,10	234,00	ТК № 278	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,50	2,32	42,40	240,00	ТК № 165	2012
Кисель фруктовый	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	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	38,58	32,02	92,10	973,00		
Всего за день:	1540	72,84	57,63	227,98	1668,70	3781,0	151,24

9 день Завтрак							
Бутерброд с маслом	40/20	2,45	7,55	14,62	136,00	ТК № 1	2012
Каша манная молочная с маслом	200/10	8,80	8,40	27,30	244,40	ТК № 208	2012
Сок фруктовый	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	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 и огурцов	100	0,70	6,10	2,20	64,00	ТК № 25	2008
Рассольник с мясом птицы	250/30	6,80	7,60	14,30	246,00	ТК № 73	2012
Рыба, запеченная с овощами	120/100	13,20	8,45	12,40	250,00	ТК № 266	2012
Картофельное пюре	200	3,40	6,80	18,30	149,00	ТК № 126	2012
Чай с сахаром и с лимоном	200/15	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК № 59	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	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	3, 781	151,24

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Блинчики со сгущенным молоком	120/30	4,73	6,88	14,56	139,00	ТК № 3	
Кисель фруктовый	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	

Банан свежий	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК № 084	
Итого за прием пищи:	760	23,17	24,19	109,66	741,00		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,80	3,10	6,50	74,00	ТК № 39	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	5,30	2,90	14,90	149,00	ТК № 84	2012
Тефтели мясные в томатном соусе	120/100	22,40	9,80	9,00	288,00	ТК № 34	2012
Макароны отварные с овощами	200	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	40	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	3,781	151,24