



Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
2025 г.

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

1 день.																
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ТКЖ	Год издания	
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,14	7,4	12,9	149,70	0,017	0	0,07	0,35	120	76,4	6,2	0,27	3	2012	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,7	6,3	24,6	170	0,04	1	0,04	0,5	107	106	23	1	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	12,16	56,16	0,03	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	338	2011	
КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	30	3,9	1,65	13,3	87,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	к/к		
Итого за прием пищи:	545	15,64	15,95	70,16	482,86	0,11	17,00	0,11	1,29	265,20	217,60	52,00	7,71			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	5,8	2,9	60,8	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	22	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,06	7,9	26	184	0,01	7,9	0,01	0,13	113,3	104,5	19,4	1,19	96	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ТОВАДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	10,44	10	15,78	230	0,07	9	0,08	2,5	38	118	17	1	275	2016	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	9,3	41,3	224,3	0,03	0	0,03	0,3	10,9	78	25,9	0,6	165	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	402,02	АКП*	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к		
Итого за прием пищи:	740	27,00	33,48	117,30	824,54	0,23	31,30	0,21	7,09	273,40	368,93	88,10	3,86			
Полдник																
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	11,85	46,80	258	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008	
МОЛОКО В ИНДУПАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к		
Итого за прием пищи:	300	17,40	16,85	56,20	364,00	0,08	1,30	0,02	2,30	176,00	138,00	44,00	0,90			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТКНэ	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
	40	5,14	7,4	12,9	149,70	0,017	0	0,07	0,35	120	76,4	6,2	0,27	3	2012
	150	5	4,8	25,8	152,2	0,015		0,75	0,03	82,6	103,5	27	1,5	189	2008
	200	1,50	1,30	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
	120	0,5	0,5	12,16	56,16	0,03	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	338	2011
	635,00	18,44	18,00	67,06	470,06	0,09	14,50	0,14	0,66	431,50	351,90	68,50	5,53		
Обед															
	60	0,6	5,8	2,9	60,8	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	22	2008
	200/30	4,7	5,1	19,9	151	0,11	9,2	0,17	0,27	24,2	105,3	30,06	1,6	83	2012
	240	19,2	16,4	52,8	440,7	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25	78,01	АКП*
	200	0,44	0,02	27,80	118,00	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	402	2008
	30	2,20	0,40	13,9	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
	760	27,14	27,72	117,30	826,50	0,38	33,6	0,34	5,73	182,9	373,73	84,56	3,92		
Полдник															
	100	11,80	11,85	46,80	258	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008
	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
	300	12,80	11,85	72,20	378,00	0,06	4,00	0,00	2,20	70,00	62,00	38,00	3,60		
	1695,00	58,38	57,57	256,56	1674,56										
Всего за день:															

[illegible]

[illegible]

9 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Год издания	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		ТКСж
Завтрак															
	150	10,75	11,8	20,4	246	0,05	0	0,11	0,9	106,05	94,5	10,27	0,9	207	2012
	200	0,40	0,10	7,20	20,00	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
	50	0,1	0	19,7	100,5	0	0	0	0	2	0,5	1	0,2	к/к	
	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
	100	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0,025	0,3	33	28	24	1,8	к/к	
Итого за прием пищи:	625	18,65	16,30	68,50	506,50	0,09	15,75	0,17	1,20	294,75	244,80	56,77	4,02		
Обед															
	60	0,66	6,1	2,16	63,6	0,03	34,8	0,09	3,06	12	13,2	9	0,5	25	2008
	200/10/1	6,7	6,5	20,6	185	0,08	6,14	0,15	0,19	28,2	62,4	21,60	0,8	76	2012
	90	14	9	29	233	16,7	15,1	2,16	0,7	32,1	14,5	9	0,5	281	2012
	150	3,3	5,7	25,9	180,3	0,11	0,8	0	0,24	80,7	145,5	70,8	2,4	321	2012
	200	0,2	0,00	25,7	105	0,01	13,00	0	0,1	8,00	5,00	3,00	0,00	123	2007
	30	2,20	0,40	13,9	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	740	27,06	27,70	117,26	822,90	17	69,84	2,4	4,29	226,2	413,25	83,62	4,27		
Полдник															
	100	6,3	6,9	52	247	0,09	0,05	0,26	0,13	20,20	51,6	13,40	1,24	453	2008
	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
	300	11,90	11,90	61,40	353,00	0,13	1,35	0,28	0,23	140,20	141,60	27,40	1,34		
Итого за прием пищи:	1665	57,61	55,90	247,16	1682,40										
Всего за день:															

[illegible]

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	60,04	66,28	243,66	1671,4
Всего за 2 день:	56,84	60,98	254,24	1693,35
Всего за 3 день:	54,54	56,68	246,14	1671,2
Всего за 4 день:	56,58	55,62	267,56	1690,28
Всего за 5 день:	60,43	64,48	225,46	1754
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	288,43	304,04	1237,06	8480,23
В среднем за 1 день:	57,69	60,81	247,41	1696,05
Всего за 6 день:	58,38	57,57	256,56	1674,56
Всего за 7 день:	57,28	60,58	260	1670,42
Всего за 8 день:	56,46	56,89	271,04	1775,67
Всего за 9 день:	57,61	55,9	247,16	1682,4
Всего за 10 день:	54,16	55,93	235,64	1645,31
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	283,89	286,87	1270,40	8448,36
В среднем за 1 день:	56,78	57,37	254,08	1689,67
В среднем за 10 дней	57,23	59,09	250,75	1692,86

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
2. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга, 2008 год
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., изд. ДемиПринт, 2012 год
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. 2016 г.

*АКП- акт контрольной проработки

** Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.