

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СОШ №_____/_____
" ____ " _____ 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного питания "Охта"

**Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием
Красногвардейского района в 2025 году**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	2008	224	30,26	15,41	46,02	443,81
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1
Пряник	50	к/к	к/к	2,7	2,7	34,8	174,3
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	597			34,86	22,91	128,12	858,11
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	2008	19	0,7	10,1	2,3	102,9
Суп с макаронными изделиями и птицей	250/15	2008	105	6,78	6,24	15,6	145,68
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16	13,02	256,16
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	4,08	8,04	15,72	151,56

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	965			36,23	44,68	139,14	1103,6
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	361,2
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого полдник:	400			8,13	12,73	78,86	462,53
Всего за 1 день:				79,22	80,32	346,12	2424,24
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Омлет натуральный	200	2008	214	19,26	31,8	3,63	377,76
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
Итого завтрак:	675			29,06	46,4	83,83	869,16
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	2008	22	1	10,2	3,3	109
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/10	2008	76	6,38	7,64	12,1	142,68
Голубцы ленивые	280	2008	306	28,28	31,08	17,36	462,28
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55

Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	975			45,31	53,22	119,36	1137,66
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,2	4,2	53,2	279,4
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
Итого полдник:	500			14,5	9,75	73,55	439,95
Всего за 2 день:				88,87	109,37	276,74	2446,77
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша "Боярская"	200	2008	186	8,15	27,67	39,48	439,55
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
Итого завтрак:	680			14,31	43,61	125,21	950,57
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	173,7
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	95	6,78	6,72	10,2	128,4
Рыба отварная с соусом польским (2-й вариант)	100/50	2008	228/378	20,4	31,3	0,5	365,3
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,35	170,6
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85

Итого обед:	1025			49,85	62,5	134,05	1298,1
ПОЛДНИК							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,8	5,6	46,8	284,8
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого полдник:	400			13,2	6,2	74,6	407
Всего за 3 день:				77,36	112,31	333,86	2655,67
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Янтарная"	200	2008	187	6,72	9,76	37,44	264,48
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	575			17,65	25,09	104,5	714,41
ОБЕД							
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп картофельный с горохом, птицей и гречками	250/15/10	2008	99/73	10,68	6,64	26,5	208,48
Птица тушеная в соусе с овощами	280	2008	308/360	28,63	21,92	21,59	398,16
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	102,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	975			49,96	42,96	138,39	1140,04
ПОЛДНИК							
Булочка "Веснушка"	100	2008	471	7,2	6	54,4	300,4

Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
Итого полдник:	500			14,1	11,9	85,1	503,9
Всего за 4 день:				81,71	79,95	327,99	2358,35
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макароны, запеченные с сыром	200	2008	211	10,92	18,15	41,7	373,83
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
Итого завтрак:	680			18,38	35,29	134,83	930,45
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	2008	23	1	10,2	3,3	109
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	91	6,78	8,32	17,2	170,8
Зразы рыбные рубленые	100	2008	243	11,63	13,44	12,54	217,64
Пюре картофельное с морковью	180	2008	125	3,6	6,91	22,58	166,91
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	975			32,36	43,07	139,82	1076,35
ПОЛДНИК							
Ватрушка с джемом	100	2008	453	5,33	2	61,86	286,76
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8

Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
Итого полдник:	500			7,53	2,45	90,11	412,61
Всего за 5 день:				58,27	80,81	364,76	2419,41
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Омлет с морковью	200	2008	218	14,09	27,61	7,23	333,77
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	587			18,99	36,41	84,33	740,97
ОБЕД							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,7	19,5	7	222,3
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	2008	84	6,88	8,12	8	132,6
Плов из птицы	280	2008	311	33,4	25,56	51,7	570,44
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	975			54,63	57,48	153,3	1349,04
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,2	4,2	53,2	279,4
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого полдник:	400			19,93	14,93	78,46	527,93

Всего за 6 день:				93,55	108,82	316,09	2617,94
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша пшеничная молочная	200	2008	189	7,22	8,25	32	231,13
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Пряник	50	к/к	к/к	2,7	2,7	34,8	174,3
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
Итого завтрак:	690			12,68	25,09	114,4	734,13
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	2008	19	0,7	10,1	2,3	102,9
Суп картофельный с фрикадельками из говядины	250/25	2008	92/68	9,4	5,46	19,4	164,34
Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	2008	235	16,38	12,17	20,3	256,25
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	975			36,33	32,03	137,5	983,59
ПОЛДНИК							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,8	5,6	46,8	284,8
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
Итого полдник:	500			14	6,05	75,05	410,65
Всего за 7 день:				63,01	63,17	326,95	2128,37
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	170/30	2008	225/384	25,62	17	58,55	489,68
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
Итого завтрак:	675			39,02	33,2	148,28	1048
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	173,7
Суп с макаронными изделиями и птицей	250/15	2008	105	6,78	6,24	15,6	145,68
Гуляш из говядины	100/100	2008	259	31,4	31,8	6,2	436
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,2	247,76
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	114,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	1065			60,95	61,66	156,9	1425,74
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	361,2
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
Итого полдник:	500			13,5	18,3	86,5	564,7
Всего за 8 день:				113,47	113,16	391,68	3038,44
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макаронны, запеченные с сыром	200	2008	211	10,92	18,15	41,7	373,83

Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	580			15,91	34,42	112,16	822,06
ОБЕД							
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Рассольник с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	89	7,08	8,22	14,3	159,5
Печень, тушеная в соусе	100/50	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,35	243,16
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	1025			49,06	47,28	162,25	1270,76
ПОЛДНИК							
Ватрушка с джемом	100	2008	453	5,33	2	61,86	286,76
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого полдник:	400			6,73	2,6	89,66	408,96
Всего за 9 день:				71,7	84,3	364,07	2501,78
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Дружба"	200	2008	190	6,2	10	26,8	222
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1

Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
Итого завтрак:	682			17	23,8	107,23	711,12
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	2008	23	1	10,2	3,3	109
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	2008	92/69	7,7	3,16	19,6	137,64
Рулет из говядины с луком и яйцом	100	2008	280	17,28	13	9,71	224,96
Картофель в молоке	180	2008	124	4,03	5,33	22,75	155,09
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Итого обед:	975			39,86	35,99	150,86	1086,79
ПОЛДНИК							
Булочка молочная	100	2008	477	8,6	1,8	51,8	257,8
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
Итого полдник:	500			15,9	7,35	72,15	418,35
Всего за 10 день:				72,76	67,14	330,24	2216,26
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				799,92	899,35	3378,5	24807,23
В среднем за 1 день				79,99	89,94	337,85	2480,723
Среднедневная сбалансированность				0,95	1,07	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

**фрукты свежие в т.ч яблоки, груши, бананы, мандарины.