

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ Школа № 33
Курортного района



Савельева М.П.

05. 202 4 г.

" УТВЕРЖДАЮ "

Генеральный директор
ООО "Воскресенье"



Савельева М.П.

" " 202 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	15/5/20	5,20	9,20	10,70	146,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			540	18,30	25,30	66,20	585,80
Обед							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,10	4,80	4,60	89,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	16,30	4,30	7,20	132,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			870	31,50	21,50	105,90	768,00
Полдник							
2021	200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	4,30	5,90	14,30	127,20
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,80	3,00	3,50	44,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
Итого за прием пищи:			420	8,30	10,00	46,50	309,50
Всего за день:				58,10	56,80	218,60	1 663,30
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,80	8,30	29,90	216,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			570	14,80	14,90	80,00	524,90

Обед

2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	2,40	4,30	13,20	118,70
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,40	14,00	12,70	252,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,80	32,40	188,30
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,10	9,60	40,40
Итого за прием пищи:			850	30,90	25,10	118,80	851,20

Полдник

2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК	1	СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,80	0,30	9,60	49,00
Итого за прием пищи:			320	2,60	5,90	42,20	243,00
Всего за день:				48,30	45,90	241,00	1 619,10

3 день

Завтрак

2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК	1	НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00
Итого за прием пищи:			510	16,80	16,90	73,70	530,40

Обед

2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,10	6,50	8,40	118,00
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	240	16,80	16,00	37,70	325,50
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			840	29,00	29,40	136,30	906,50

Полдник

2008	428	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ	110	3,50	11,90	11,90	172,00
2016	420	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00
Итого за прием пищи:			310	9,30	16,90	20,30	280,00
Всего за день:				55,10	63,20	230,30	1 716,90

4 день

Завтрак

2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			555	27,70	23,90	90,90	640,10

Обед

2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90
------	----	--------------------------	-----	------	------	------	-------

2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2017	260	ГУЛЯШ	120	11,60	24,50	3,00	209,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50	85,50
Итого за прием пищи:			850	27,50	40,90	120,70	900,10
Полдник							
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	10/20	1,60	0,60	16,60	77,60
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	5,00	9,60	108,00
ТТК	1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			330	9,10	6,10	47,20	281,60
Всего за день:				64,30	70,90	258,80	1 821,80
5 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	10/5/20	3,90	7,60	10,70	127,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:			535	20,00	23,60	58,30	542,10
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,60	10,10	13,40	136,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,20	1,90	11,00	103,20
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	13,20	11,20	16,80	203,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			840	30,90	25,00	115,60	792,20
Полдник							
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	6,80	6,80	39,70	203,20
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,20	10,70	44,90
Итого за прием пищи:			300	7,00	7,00	50,40	248,10
Всего за день:				57,90	55,60	224,30	1 582,40
6 день							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,50	5,20	19,10	146,70
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	10/5/20	1,60	4,70	16,60	115,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			535	15,50	16,70	75,20	523,30
Обед							
ТТК	14	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	5,40	9,00	6,00	138,20
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200	4,40	2,70	14,40	99,80
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	16,20	18,70	19,10	323,40

2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			840	33,90	32,40	108,70	893,20
Полдник							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	8,00	11,10	23,60	235,40
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	9,60	39,80
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			430	8,50	11,50	43,50	322,20
Всего за день:				57,90	60,60	227,40	1 738,70
7 день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			520	25,40	21,10	94,80	620,70
Обед							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,10	9,60	4,70	128,40
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,70	4,80	6,20	98,70
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	15,60	12,00	20,50	272,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,60	3,70	14,60	93,80
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,90	56,90
Итого за прием пищи:			850	35,00	32,00	108,90	890,10
Полдник							
2008	473	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	6,50	8,00	55,80	289,30
2016	420	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за прием пищи:			300	12,30	13,00	63,80	395,30
Всего за день:				72,70	66,10	267,50	1 906,10
8 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,10	4,50	18,30	131,90
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			555	17,30	18,00	55,80	465,50
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,20	1,90	11,00	103,20
2017	269	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	120	15,20	13,30	17,60	262,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			870	35,50	27,00	147,20	1 012,70

Полдник							
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	5,00	9,60	108,00
ТТК	1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			320	8,90	8,10	45,20	292,00
Всего за день:				61,70	53,10	248,20	1 770,20
9 день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,40	9,60	37,80	272,50
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	10/5/20	3,90	7,60	10,70	127,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК	1	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:			535	17,50	19,50	80,50	578,30
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,40	7,60	7,60	130,50
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,70	0,00	16,80	68,50
Итого за прием пищи:			850	33,80	26,40	103,40	776,20
Полдник							
2021	201	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120	5,10	4,30	11,10	103,10
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	12,50	51,60
Итого за прием пищи:			420	9,50	8,50	49,00	312,20
Всего за день:				60,80	54,40	232,90	1 666,70
10 день							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			530	14,60	15,50	62,90	462,80
Обед							
2017	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,70	7,10	9,60	111,80
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,60	6,00	11,30	149,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,70	9,10	16,90	133,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			870	29,20	28,40	124,50	843,50
Полдник							

2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	13,00	12,50	38,20	301,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			345	13,30	12,50	45,80	333,60
Всего за день:				57,10	56,40	233,20	1 639,90
Итого за 10 дней:				593,90	583,00	2 382,20	17 125,10
Среднее значение за период:				59,39	58,30	238,22	1 712,51

Используемые сборники:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2013.-808с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина,- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Реестр Технико-технологических карт, разработанных ООО "Воскресенье"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов, согласно периода сезонного созревания на территории РФ.