

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) обеспечения питанием детей и подростков в возрасте от 7 до 11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием.

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136	1
Каша "Боярская"	155	6,4	21,5	30,6	330,7	186
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	7,2	20	6718
Фрукты свежее	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Вафли	30	1,5	1,2	6,6	63	6721
Итого за Завтрак		17,7	35	84,8	707,9	
Обед						
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	8	6722
Суп из овощей с свининой, сметаной, зеленью	200/10/10/1	7,3	7,2	9,1	135,1	95
Котлеты рубленые из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2	314
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	141	321
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		34,7	32,5	85,9	860,1	
Полдник						
Булочка "Творожная"	100	11,8	5,6	46,8	288	479
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		12,8	5,6	72,2	408	
Итого за день		65,2	73,1	242,9	1976	

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	3
Омлет натуральный	150	10,6	17,5	2	208	214
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24	6742
Банан свежий	200	2,1	0,7	30,0	192,0	6772
Итого за Завтрак		22,7	30,2	81,0	693,0	
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2	65	22
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и Кабачки, фаршированные птицей и рисом	200/10/10/1	6,4	7	10,1	242,4	57
	280	19,7	21,8	19,5	350,8	299
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		31,6	36,2	64,9	883,2	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	100	7,2	4,3	53,2	289	464
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		12,8	9,3	62,6	395	
Итого за день		67,1	75,7	208,5	1971,2	

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161	2
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	27,3	19	33,2	323	237
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1		10,2	21	6749
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,3	4	10,6	88	6719
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Итого за Завтрак		37,7	27,3	136,5	740,5	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	62	19
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/2	5,6	6,5	9,9	206,2	86
Котлета рубленая мясная, запеченная с соусом молочным	90	11,0	12,1	9	230	281
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		31,1	35,4	89,1	1001	
Полдник						
Пирожок с яблоками	100	5,5	5,2	35	294	451
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		6,5	5,2	60,4	414	
Итого за день		75,3	68	286,0	2155,5	

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136	1
Макароны, запеченные с сыром	180	8,4	7,5	34,4	336	207
Какао с молоком	200	2,9	2,5	6,2	27	6765
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Итого за Завтрак		17,0	18,8	80	640,0	
Обед						
Салат " Школьные годы"	60	0,7	6,1	2,2	64	29
Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью петрушки	200//10/1	6,8	7,6	14,3	266	76
Зразы рыбные с яйцом	90	13,1	5,8	15,1	256	265
Пюре картофельное с морковью	150	2,8	4,6	18	125	322
Напиток лимонный	200	0,2		6,4	68	6768
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		28,1	25,4	82,4	913	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100	5,3	2	62	292	453
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		10,9	7	71,4	398	
Итого за день		56,0	51,2	234,1	1951,0	

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	3
Каша "Янтарная"	150	5	7,4	28,1	179,2	187
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24	6742
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,3	4	10,6	88	6719
Фрукты свежее	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Итого за Завтрак		22,5	23,4	102,6	624,7	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,6	74	45 **
Суп картофельный с горохом, птицей, гречками, зеленью петрушки	200/10/20/1	3,7	2	10,4	266,4	81
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	14,6	3,5	25,7	344	302
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		23,7	10,7	107,3	935,4	
Полдник						
Булочка "Молочная"	100	8,7	1,8	51,9	296	477
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		9,7	1,8	77,3	416	
Итого за день		55,9	35,9	287,2	1976,1	

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136	1
Каша пшеничная молочная	150	4,7	5,4	20,5	179	189
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	7,2	20	6718
Банан свежий	200	2,1	0,7	30,0	192,0	6772
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,3	4	10,6	88	6719
Итого за Завтрак		17,2	20,4	102,9	665,2	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,4	62	19
Суп картофельный с мясными фрикадельками, с зеленью	200/35/1	9,2	7	14,3	168,8	83
Котлеты рубленые из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2	314
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	141	321
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		41,2	32,7	98,1	968	
Полдник						
Булочка "Творожная"	100	11,8	5,6	46,8	288	479
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		17,4	10,6	56,2	394	
Итого за день		75,8	63,7	257,2	2027,2	

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	3
Омлет натуральный	150	10,6	17,5	2	208	214
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24	6742
Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130	6734
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Итого за Завтрак		22,7	30,2	81,0	693,0	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	110	31
Щи из свежей капусты с картофелем с сметаной и зеленью петрушки	200//10/1	6	8,1	7,5	168,4	67
Плов из птицы	290	56,7	14,1	48,8	444,3	304
Напиток лимонный	200	0,2		6,4	68	6768
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		70,4	29,2	93,9	947,7	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	100	7,2	4,3	53,2	289	464
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		8,2	4,3	78,6	409	
Итого за день		101,3	63,7	253,5	2049,7	

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136	1
Макароны, запеченные с яйцом	180	8,8	8,4	27,3	244,4	208
Какао с молоком	200	2,9	2,5	6,2	27	6765
Пряники	50	2,7	2,7	34,8	172	6781
Фрукты свежее	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Итого за Завтрак		18,6	21,2	101,4	657,4	
Обед						
Салат " Школьные годы"	60	0,7	6,1	2,2	64	29
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1	5,6	6,5	9,9	206,2	86
Тефтели (1-й вариант) , соус томатный	90/30	9,5	23,78	10,50	301,80	283
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	2,3	42,4	240	165
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		38,6	32	92,1	973	
Полдник						
Пирожок с яблоками	100	5,5	5,2	35	294	451
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		11,1	10,2	44,4	400	
Итого за день		84,3	67,7	278,7	2090,5	

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161	2
Пудинг из творога запеченный	160	24,2	17,2	38,9	300	235
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1		10,2	21	6749
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,3	4	10,6	88	6719
Итого за Завтрак		34,6	25,5	142,2	717,5	
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2	65	22
Рассольник со сметаной и зеленью петрушки	200//10/1	6,8	7,6	14,3	246	73
Рулет из рыбы	90	13,2	8,5	12,4	250	266
Картофель в молоке	150	3,4	6,8	18,3	149	126
Напиток лимонный	200	0,2		6,4	68	6768
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		28,8	30,3	80	911	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100	5,3	2	62	292	453
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		6,3	2	87,4	412	
Итого за день		53,7	53,5	268,8	1980,4	

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	3
Каша "Дружба"	150	4,7	7,5	20,1	168	190
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24	6742
Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130	6734
Фрукты свежее	150	0,6	0,6	15,2	70,2	6720
Итого за Завтрак		22,2	23,5	94,6	614	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,6	74	45 **
Суп картофельный с горохом, птицей, гречками, зеленью петрушки	200/10/20/1	3,7	2	10,4	266,4	81
Пудинг из печени с морковью	90	22,4	9,8	9	252	34
Макароны отварные	150	2,8	6,1	15,7	191	342
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56	6727
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78	6726
Итого за Обед		35,9	23,4	112,7	915	
Полдник						
Булочка "Молочная"	100	8,7	1,8	51,9	296	477
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1		25,4	120	6724
Итого за Полдник		14,3	6,8	61,3	402	
Итого за день		72,4	53,7	268,6	1931	
Итого за 10 дней		706,8	606,1	2585,0	20108	
Среднее значение за день		70,7	60,6	258,5	2011	

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организациях. Москва, Делипринт, 2012 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

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

Возможны замены сезонных фруктов по наименованиям в случае сбоя поставки.