

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ СОШ № 233

/Н.С. Попова/

25" март 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания "Охта"

/С.С. Сташкова/

25" март 2024г.

**Циклическое пятидневное 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 2024 году**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	2008	224/384	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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>597</b>			<b>34,86</b>	<b>22,91</b>	<b>128,12</b>	<b>858,11</b>
<b>ОБЕД</b>							
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 рубленный 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
<b>Итого обед:</b>	<b>965</b>			<b>36,23</b>	<b>44,68</b>	<b>139,14</b>	<b>1103,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>			<b>8,13</b>	<b>12,73</b>	<b>78,86</b>	<b>462,53</b>
<b>Всего за 1 день:</b>				<b>79,22</b>	<b>80,32</b>	<b>346,12</b>	<b>2424,24</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>675</b>			<b>29,06</b>	<b>46,4</b>	<b>83,83</b>	<b>869,16</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>45,31</b>	<b>53,22</b>	<b>119,36</b>	<b>1137,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>14,5</b>	<b>9,75</b>	<b>73,55</b>	<b>439,95</b>
<b>Всего за 2 день:</b>				<b>88,87</b>	<b>109,37</b>	<b>276,74</b>	<b>2446,77</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>			<b>14,31</b>	<b>43,61</b>	<b>125,21</b>	<b>950,57</b>
<b>ОБЕД</b>							
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

<b>Итого обед:</b>	<b>1025</b>			<b>49,85</b>	<b>62,5</b>	<b>134,05</b>	<b>1298,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>			<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>74,6</b>	<b>407</b>
<b>Всего за 3 день:</b>				<b>77,36</b>	<b>112,31</b>	<b>333,86</b>	<b>2655,67</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>			<b>17,65</b>	<b>25,09</b>	<b>104,5</b>	<b>714,41</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>49,96</b>	<b>42,96</b>	<b>138,39</b>	<b>1140,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>14,1</b>	<b>11,9</b>	<b>85,1</b>	<b>503,9</b>
<b>Всего за 4 день:</b>				<b>81,71</b>	<b>79,95</b>	<b>327,99</b>	<b>2358,35</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>			<b>18,38</b>	<b>35,29</b>	<b>134,83</b>	<b>930,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
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 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
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>32,36</b>	<b>43,07</b>	<b>139,82</b>	<b>1076,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>7,53</b>	<b>2,45</b>	<b>90,11</b>	<b>412,61</b>
<b>Всего за 5 день:</b>				<b>58,27</b>	<b>80,81</b>	<b>364,76</b>	<b>2419,41</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>				<b>385,43</b>	<b>462,76</b>	<b>1649,47</b>	<b>12304,44</b>
<b>В среднем за 1 день</b>				<b>77,09</b>	<b>92,55</b>	<b>329,89</b>	<b>2460,888</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,95</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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