

Согласовано:
 Заместитель руководителя
 Управления Федеральной службы по
 надзору в сфере защиты прав потребителей и
 благополучия человека по Тульской области

М.И.Безбородова

Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
 для обеспечения питанием детей и подростков в детском лагере с дневным пребыванием

Утверждено:
 Директор МКОУ Дубенская СОШ
 28.10.2024
 Н.В. Гудкова



Сторона рецептур	№ техноло- гической карты	Применение наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	Витамины						Минеральные вещества															
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг														
1 день															Завтрак														
2018	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,8	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	14,92	91,14	0,74														
2013	300	Ябло вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1														
2013	496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,1	0,8	27,8	0	0	19,9	127,6	0,2														
		Ватон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6														
2013	105	Масло сливочное (порцион.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0														
Итого за прием пищи				15,05	28,07	65,16	568,84	0,27	1,94	27,9	0,56	192,28	47,02	331,54	2,54														
Обед																													
2018	15	Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	13,3	40,02	0,57														
2018	330	Борщ с капустой, картофелем, говяжьей и сметаной	250/12,5/5	1,82	4,91	12,74	102,5	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9														
2011	191	Плов с говяжьей и сметаной	280	19,4	9,5	34,7	301	0,1	0	0,2	3,1	36	34	181	1														
2005	61	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7														
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2														
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2														
Итого за прием пищи				26,18	21,3	97,52	703,2	0,15	20,1	1,91	4,1	147,95	148,1	365,92	6,57														
Полдник																													
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8														
	Пром	Кекс с творогом	75	7,6	14,2	46,5	343,8	0	0	0	0	0	0	0	0														
	Пром	Йогурт фруктовый	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8														
	Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64														
	Пром	Фрукты свежие (банан)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	1,2	0	0,72	19,2	9,6	13,2	2,64														
Итого за прием пищи				12,36	16,66	103,42	640	0,02	7,6	0	1,94	63,2	33,6	69,7	8,88														
Всего за день				53,59	66,03	266,1	1912,04	0,44	29,64	29,81	6,6	403,43	228,72	767,16	17,99														
2 день																													
Завтрак																													
2013	313	Запеканка из творога со слоеным молоком	200/20	31,92	33,52	31,79	565,25	0,08	0,4	0,08	0,64	306,32	48,8	411,68	1,68														
	Пром	Маршмэлд	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
2018	460	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0	0	0	0														
Итого за прием пищи				33,32	35,12	48,19	651,25	0,08	0,4	0,08	0,64	306,32	48,8	411,68	1,68														
Обед																													
2011	23	Салат из свежих помидоров с зеленью и масл. раст.	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	4,5	17,58	17,79	32,88	0,84														

2018	90	Расольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	7	7,5	13,2	145,5	0,2	6,83	183,7	0,2	39,7	29,9	75,6	1
2013	291	Макаронные изделия отарные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,33	0	0,11	6,3	30,4	167,4	249,8	5,9
2018	403	Сардле говяжье в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	0,26	3,4	83,5	2,7	72,6	22,1	234,2	12,39
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	34,4	0	1,6	160	140	80	1,6
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				43,71	28,5	109,26	864,88	0,85	65,05	268,71	15,3	331,08	429,39	683,88	24,13

Подник

2018	Пром	Напиток кисломолоочный ацидофильн	500	2,8	3,2	4	235	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	82	Фрукты свежие (груда)	100	0,8	0,8	19,6	94	0	2	0	1,2	32	16	22	4,4
2018	82	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Пряник «Гулькейль»	150	5,9	3,3	17,1	119,8	0	0	0	0,2	33,6	8	62,1	0,5
Итого за прием пищи				11,3	8,3	80,1	602,8	0,04	20	0	2,6	131,6	64	144,1	14,5
Всего за день				88,33	71,92	237,55	2118,93	0,97	85,45	268,79	18,54	769	542,19	1239,66	40,31

3 день

Завтрак

2018	232	Каша "Горкуглес" молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,3	0,4	4,5	42,3	14,4	31,2	0,58
2018	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,02	1	0,01	0	108,3	12,6	0,12	0,7
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2011	15	Сыр (норвички)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	15	176	7	100	0,2
Итого за прием пищи				16,85	18,67	57,84	467,8	1,65	1,44	52,41	19,5	337,1	41,2	167,12	2,08

Обед

2008	9	Салат с морковью и яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	4,6	0	3,8	24,28	30,75	1,08	3,31
2005	187	Ци из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/12,5/5	7,23	8,15	7,94	139,28	0,24	12,3	0,25	0,3	48,6	32,7	90,7	1,3
2018	202	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,5	7,68	1,3	231,4	0,1	0	0,1	1,6	18,82	118,28	179,06	4,01
2018	298	Рыба, тушенная с говяжьим соусом с овощами	100/20	8,6	2,7	2,7	69,5	0,05	1,65	21,55	2,5	33,8	21,55	102	0,47
2018	496	Напиток из шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2	0	34,4	0	1,6	6,4	0	3,6	0,18
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				28,45	19,31	70,72	697,18	0,44	52,95	23,3	9,8	147,7	255,48	387,84	11,67

Подник

2018	Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2018	83	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
2018	83	Фрукты свежие мандарин	100	0,8	0,6	20,6	94	0	10	0	0,8	38	24	32	4
		Кольцо ореховое	75	2,3	2,9	22,3	95,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи				4,9	4,3	83,3	349,1	0,02	4	0	0,4	47,6	1,6	76,1	3,3
Всего за день				50,2	42,28	211,86	1514,08	2,11	58,39	75,71	29,7	527,4	312,68	631,06	17,05

4 день

Завтрак

2013	105	Масло сливочное (слизков.)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	233	Каша пшеница молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	0,2	0,53	0,07	0,13	120	32,73	163,07	1,6
2018	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи				10,35	26,87	66,6	573,8	0,28	3,53	0,07	0,13	138,5	44,93	208,87	3,2

Обед

2022	54-25с-2020	Суп гороховый с крупами	250	8,16	3,48	18,6	138,6	0,25	4	151,26	1,93	32	34	95,1	1
2018	350	Тёрфели из говядины с рисом "Ежники"	250	22,45	3,49	26,7	510,7	0,05	0,02	32,26	0,14	37,3	12,28	24,92	0,47
2022	54-7кн-2020	Компот из черной смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,4	0,02	0	0,01	0,5	62	8	9	0
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				36,21	42,29	85,65	868,1	0,37	10,22	184,93	7,17	164,9	124,48	182,32	4,66
Полдник															
		Пром	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Пром	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
2013	565	Булочка дрожжная	100	6,7	13,83	55,83	376,7	0	0	0	0	8	5	18	0,75
2018	82	Фрукты свежие (яблони)	100	0,8	0,8	19,6	88	0	10	0	0,8	38	24	32	4
Итого за прием пищи				11,3	18,03	105,73	612,7	0,12	5,4	0,1	0,2	262	41	222	3,55
Всего за день				57,86	87,19	257,98	2054,6	0,77	19,15	185,1	7,5	565,4	210,41	613,19	11,41
5 день															
Завтрак															
2018	272	Омлет картофельный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	0	151,72	25,97	346,49	3,91
2018	430	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Рагон вареной	30	2,25	0,87	15,44	78,6	0,08	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи				21,44	29,19	32,99	452,5	0,21	0,33	452,9	0	168,22	33,17	382,29	4,91
Обед															
2018	9	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,1	8,4	7	116	4,9	0,02	0,2	3,6	100,1	20,8	74,3	1,27
2018	120	Суп картофельный с рыбой	250/35	7,85	3,83	23,15	143,5	0,16	9,6	0,17	0,25	99,5	57	1,58	12,13
2018	335	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	0,2	13,3	0,1	0,4	17,9	38,1	1,34	36,2
2022	54-5м-2020	Котлета из птицы	100	19,1	4,3	13,39	168,66	0,05	10	0,23	0,4	30	57	129	1
2018	411	Кнесья плодово-ягодный	200	0	0	39,4	160	0	34,4	0	1,6	52,46	5,58	0,19	67,4
		Хлеб ржаной	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
		Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за прием пищи				38,25	23,53	137,54	928,56	5,31	67,32	2,1	6,25	310,76	230,68	217,81	120,4
Полдник															
		Пром	125	2,8	1,3	13,6	117,4	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
		Пром	500	2,8	3,2	10,5	82	0	0	0	0	0	0	0	0
		Пром	90												
		Пром	200	1	0,2	19,8	66	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
		Пирожное школьное	80	3,6	1,7	22,2	170	0	0	0	0	0	0	0	0
2018	82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Всего за день				70,29	59,42	246,39	1863,46	5,54	74,35	455	7,65	527,78	290,25	659,9	132,21

Источники рецептуры:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и Детских оздоровительных учреждений составители: Доц. Коровка Л.С. Доц. Добросердова И.И., Доц. Мошеница Л.П. Пермь 2008

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий. Составители: Перевалов А.Я, Тамешкина Н.В., Пермь, 2018

Исполнитель: Е.А. Корзунова/8-487-32-2-17-01/