



Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА "МАРИЯ"
 / Е.К. Россошанский. /

Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ № 418
 / А.В. Воробьев. /

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	7,6	14,6	136,0	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ"	155	6,4	21,5	30,6	330,7	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	7,0	20,0	ТК№ 059	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	6,3	3,1	10,0	88,0	ТК№ 060	
РЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15,2	70,5	ТК№ 089	
ВАФЛИ	30	1,5	1,2	6,6	63,0	ТК№ 061	
Итого за прием пищи:	700	17,7	34,0	84,0	708,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	8,0	ТК№ 062	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/11	6,0	10,0	10,0	196,0	96	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	19,0	19,0	1,0	324,0	242, 378	2012, 2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,6	21,0	141,0	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,4	0,2	29,0	117,0	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56,0	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	78,0	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	831	33,6	35,2	88,4	920,0		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	12,0	6,0	47,0	288,0	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	25,0	120,0	ТК №077	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,8	0,3	9,6	52,0	ТК№ 065	
Итого за прием пищи:	400	13,8	6,5	81,6	460,0		
Всего за день:		65,1	75,7	254,0	2 088,2		



Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА"МАРИЯ"
 / Е.К. Россошанский /

Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ № 418
 / А.В. Воробьев /

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	200	20,0	25,0	26,0	281,0	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0	ТК№ 066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,8	3,8	28,8	130,0	ТК№ 083	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,5	0,4	12,0	63,5	ТК№ 069	
Итого за прием пищи:	635	30,5	37,4	87,0	637,5		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,0	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/11	6,4	7,0	10,1	242,4	57	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	21,0	20,0	18,0	417,0	306	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	18,6	77,7	ТК№ 070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56,0	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	78,0	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	831	33,0	34,5	75,1	936,1		
Полдник							
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289,0	464	2008
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,6	5,0	9,4	106,0	ТК№ 071	
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТК№ 020	
Итого за прием пищи:	450	15,1	10,1	94,1	539,0		
Всего за день:		78,6	82,0	256,2	2 112,6		



Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА"МАРИЯ"
 / Е.К.Россошанский /

Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ № 418
 / А.В. Воробьев. /

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0	2	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	39,0	16,5	38,6	460,0	237	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,2	0,0	10,0	21,0	ТК№ 073		
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	6,0	3,1	10,0	88,0	ТК№ 060		
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	39,9	83,0	ТК№ 074		
КИВИ	100	0,7	0,4	7,4	42,7	ТК№ 075		
Итого за прием пищи:	760	48,8	24,0	134,8	855,7			
Обед								
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	5,5	8,2	2,1	105,0	27	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	5,6	6,5	10,0	206,2	86	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,9	10,0	256,0	281	2012	
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	3,0	0,2	11,0	100,0	129	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	8,0	97,0	ТК№ 076		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56,0	ТК№ 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	78,0	ТК№ 012		
Итого за прием пищи:	791	30,4	29,3	67,5	898,2			
Полдник								
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35,0	294,0	451	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	25,4	120,0	ТК№ 077		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ТК№ 089		
Итого за прием пищи:	450	7,1	5,8	75,1	484,5			
Всего за день:		86,3	59,1	277,4	2 238,4			

Утверждено

Генеральный директор
ООО "БАЗА "МАРИЯ"
/ Е.К. Россошанский /



Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 418
/ А.В. Воробьев /

4 День

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	7,6	14,6	136,0	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,4	7,5	34,4	336,0	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	6,2	27,0	ТК№ 079	
ВАФЛИ	30	1,5	1,2	6,6	63,0	ТК№ 061	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	ТК№ 080	
Итого за прием пищи:	600	16,8	19,1	74,0	626,5		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	6,1	2,2	64,0	25	2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/11	6,8	7,6	14,3	266,0	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,0	6,0	15,0	256,0	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,8	4,6	18,0	125,0	322	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	6,4	68,0	ТК№ 081	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56,0	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	78,0	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	801	28,0	25,6	82,3	913,0		
Полдник							
БАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2,0	62,0	292,0	453	2008
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,6	5,0	9,4	106,0	ТК№ 071	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,8	0,3	9,6	68,0	ТК№ 065	
Итого за прием пищи:	400	11,7	7,3	81,0	466,0		
Всего за день:		56,5	52,0	237,3	2 005,5		

Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА "МАРИЯ"
 / Е.К.Россошанский /



Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ № 418
 / А.В. Воробьев. /

5 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,0	7,4	28,1	179,2	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0	ТК№ 066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,8	3,8	28,8	130,0	ТК№ 083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,1	0,7	30,0	192,0	ТК№ 084	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	6,0	3,1	5,6	71,3	ТК№ 060	
Итого за прием пищи:	760	23,1	23,2	112,7	735,5		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,7	4,6	74,0	45	2012
СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/21	3,7	2,0	10,4	266,0	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	14,6	3,5	25,7	344,0	302	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,2	40,2	117,0	ТК№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56,0	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	78,0	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	841	23,7	10,7	107,3	935,0		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,7	1,8	51,9	296,0	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,0	25,4	102,0	ТК№ 077	
КИВИ	100	0,7	0,4	7,4	45,0	ТК№ 075	
Итого за прием пищи:	400	10,4	2,2	84,7	443,0		
Всего за день:		57,2	36,1	304,7	2 113,5		