

"СОГЛАСОВАНО"

Директор



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.И.

2024 г.



День: Понедельник

Неделя: 1

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
430*	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
к/к	Кондитерские изделия	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0,0	45,0	0,0	0,2	0,5	4,3	13,5	0,2
Итого за Завтрак			1,1	1,5	26,2	122,5	0,0	45,0	0,0	0,2	5,5	12,3	17,5	1,2
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,1	18,0	107,3	0,0	5,4	0,0	2,6	11,0	23,0	7,4	0,3
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,5	9,9	5,9	143,0	0,1	0,0	0,0	1,8	6,0	12,0	77,0	1,0
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176,0	1,1	0,0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			17,2	17,4	122,5	688,3	1,3	5,4	40,1	13,8	218,7	548,0	182,8	8,4
Полдник														
308*	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	18,4	22,0	15,4	333,7	0,15	21	0,41	1,3	45	181	37	2
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			21,7	22,9	56,2	519,9	0,3	34,0	0,4	3,5	80,0	214,4	105,8	7,5
Итого за день			40,0	41,8	204,9	1330,8	1,6	84,4	40,5	17,5	304,2	774,7	306,1	17,1

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
2*	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	21,6	132,4	0,1	0,0	0,0	0,8	12,6	44,8	7,7	0,6
Итого за Завтрак			1,4	4,7	48,0	240,4	0,1	3,0	0,0	1,2	17,6	46,8	10,7	1,6
Обед														
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной на курином бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,1	16,5	3,6	215	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			23,9	26,3	80,1	652,5	0,4	27,5	19,8	13,3	80,5	402,9	139,5	8,1
Полдник														
266*	Плов по-узбекски	200	20,2	27,0	38,8	483,0	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	144,0	19,0	1,0
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			23,5	27,9	79,6	669,2	0,2	22,0	0,1	4,6	76,0	177,4	87,8	6,5
Итого за день			48,8	58,9	207,7	1562,1	0,7	52,5	19,9	19,1	174,1	627,1	238,0	16,2

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Среда
Неделя: 1

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0,0	0,2	0,0	0,0	56,2	38,7	9,2	0,5
471*	Булочка "Веснушка" с изюмом	80	5,8	4,8	43,5	243,2	0,1	0,0	0,0	0,8	14,4	51,2	8,8	0,6
Итого за Завтрак			7,3	6,5	60,9	334,4	0,1	0,2	0,0	0,8	70,6	89,9	18,0	1,1
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,0	0,0	5,4	0,0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	162,0	20,0	2,0
323*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0,0	0,0	0,3	13,8	92,0	28,0	0,6
411*	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	55,4	0,0	0,1	5,0	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,4	30,6	137,0	1044,2	0,4	60,8	0,0	5,0	76,9	298,3	113,3	6,6
Полдник														
290/366*	Оладьи из печени говяжьей с соусом молочным	50/50	16,0	11,5	8,1	200,3	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	144,0	19,0	1,0
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			16,4	11,9	17,9	247,3	0,1	19,0	0,1	3,0	57,0	155,0	27,0	3,2
Итого за день			55,1	49,0	215,8	1625,9	0,6	80,0	0,1	8,8	204,5	543,2	158,3	10,9

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
436*	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,0	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	189,0	29,0	2,0
Итого за Завтрак			4,7	4,5	33,1	193,0	0,1	16,0	0,0	0,1	260,0	192,0	34,0	2,0
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0,0	4,9	15,0	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	17,5	12,4	27,0	194,0	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,6	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	73,2	22,8	0,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			29,1	25,6	94,0	598,6	0,2	12,5	15,2	4,4	135,6	204,8	110,8	5,7
Полдник														
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,1	16,5	3,6	215	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36,0	209,6	0,1	14,7	0,3	6,0	44,0	216,0	46,7	2,7
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			21,8	22,3	91,6	657,9	0,2	31,0	0,3	12,6	86,2	263,9	119,5	9,5
Итого за день			55,6	52,4	218,7	1449,4	0,5	59,5	15,5	17,1	481,8	660,7	264,3	17,2

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8,0	62,0	0,1	1,0	0,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,0
к/к	Кондитерские изделия	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0,0	45,0	0,0	0,2	0,5	4,3	13,5	0,2
Итого за Завтрак			7,2	1,7	19,2	124,5	0,1	46,0	0,0	0,2	248,5	188,3	41,5	0,2
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,1	18,0	107,3	0,0	5,4	0,0	2,6	11,0	23,0	7,4	0,3
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/25	11,6	9,7	48,4	328,0	0,1	23,5	0,0	0,7	44,9	60,0	21,2	1,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
430	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			20,7	17,1	134,3	757,3	0,2	28,9	4,5	6,2	111,4	276,4	105,8	6,0
Полдник														
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	162,0	20,0	2,0
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0,0	0,0	0,3	13,8	92,0	28,0	0,6
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176,0	1,1	0,0	35,6	6,5	151,2	307,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			23,0	22,9	139,7	951,1	1,5	10,0	35,6	9,4	228,6	586,0	137,0	11,6
Итого за день			51,0	41,6	293,2	1833,0	1,8	84,9	40,2	15,8	588,5	1050,7	284,3	17,8

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,0	3,0	0,0	0,4	5,0	2,0	3,0	1,0
к/к	Кондитерские изделия	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0,0	45,0	0,0	0,2	0,5	4,3	13,5	0,2
Итого за Завтрак			1,2	1,6	37,6	170,5	0,0	48,0	0,0	0,6	5,5	6,3	16,5	1,2
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,0	0,0	5,4	0,0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
211*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23,0	37,5	428,0	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	144,0	19,0	1,0
430*	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			32,3	31,6	93,2	769,3	0,2	14,4	0,1	6,6	68,1	188,2	86,2	5,6
Полдник														
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,5	9,9	5,9	143,0	0,1	0,0	0,0	1,8	6,0	12,0	77,0	1,0
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			14,4	15,6	83,8	513,0	0,2	13,0	4,5	5,3	79,9	217,4	163,2	6,8
Итого за день			47,9	48,8	214,6	1452,8	0,4	75,4	4,6	12,5	153,5	411,9	265,9	13,6

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0,0	0,2	0,0	0,0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Кондитерские изделия	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0,0	45,0	0,0	0,2	0,5	4,3	13,5	0,2
Итого за Завтрак			2,6	3,2	28,6	153,7	0,0	45,2	0,0	0,2	56,7	43,0	22,7	0,7
Обед														
98*	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	2,8	3,6	17,6	114,0	0,0	4,1	0,0	1,3	17,2	20,7	9,9	0,4
273*	Котлеты мясные с соусом томатным	80/25	9,4	12,4	7,4	178,8	0,1	0,0	0,0	2,3	7,5	15,0	96,3	1,3
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36,0	209,6	0,1	14,7	0,3	6,0	44,0	216,0	46,7	2,7
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176,0	0,0	0,0	0,0	0,7	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			21,0	21,4	122,5	756,6	0,4	18,8	0,3	11,9	89,5	295,7	215,2	8,3
Полдник														
309*	Рагу из птицы	200	18,0	11,4	16,9	242,0	0,2	30,0	0,3	2,3	52,0	191,0	41,0	2,4
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			21,3	12,3	57,7	428,2	0,3	43,0	0,3	4,5	87,0	224,4	109,8	7,9
Итого за день			44,9	36,8	208,7	1338,5	0,6	107,0	0,6	16,6	233,2	563,1	347,7	16,9

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
436*	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
2*	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	21,6	132,4	0,1	0,0	0,0	0,8	12,6	44,8	7,7	0,6
Итого за Завтрак			1,5	4,6	47,3	237,4	0,1	13,0	0,0	0,9	20,6	47,8	12,7	0,6
Обед														
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной на курином бульоне	200/5	5,2	4,6	13,0	14,4	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22,0	0,9
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6	0,5	11,2	0,0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
430*	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			26,2	24,5	101,1	730,0	0,8	18,5	4,6	5,4	85,9	444,8	143,0	7,8
Полдник														
308*	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	18,4	22,0	15,4	333,7	0,15	21	0,41	1,3	45	181	37	2
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			21,7	22,9	56,2	519,9	0,3	34,0	0,4	3,5	80,0	214,4	105,8	7,5
Итого за день			49,4	52,0	204,6	1487,3	1,2	65,5	5,1	9,8	186,5	707,0	261,5	15,9

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Среда

Неделя: 2

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
469*	Булочка с маком	80	5,8	2,4	42,5	216,8	0,1	0,0	0,0	1,5	12,8	45,6	8,0	1,5
430*	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Итого за Завтрак			5,8	2,4	57,5	276,8	0,1	0,0	0,0	1,5	17,8	53,6	12,0	2,5
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,1	18,0	107,3	0,0	5,4	0,0	2,6	11,0	23,0	7,4	0,3
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	17,5	12,4	27,0	194,0	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,6	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	73,2	22,8	0,7
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176,0	1,1	0,0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			27,0	23,4	128,9	706,1	1,4	10,0	35,8	11,3	202,3	455,5	124,5	8,7
Полдник														
211*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23,0	37,5	428,0	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	144,0	19,0	1,0
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			23,7	23,9	78,3	614,2	0,2	22,0	0,1	4,6	76,0	177,4	87,8	6,5
Итого за день			56,5	49,7	264,7	1597,1	1,6	32,0	35,9	17,4	296,1	686,5	224,3	17,7

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0,0	0,2	0,0	0,0	56,2	38,7	9,2	0,5
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,0	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	189,0	29,0	2,0
Итого за Завтрак			6,0	6,2	24,8	179,2	0,1	3,2	0,0	0,0	308,2	227,7	38,2	2,5
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0,0	4,9	15,0	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/25	17,3	9,1	17,5	283,0	0,2	5,5	0,0	3,5	17,5	175,0	27,5	2,5
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36,0	209,6	0,1	14,7	0,3	6,0	44,0	216,0	46,7	2,7
394*	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	51,6	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,0	19,0	110,8	800,7	0,4	76,7	15,3	13,4	168,2	499,3	147,9	10,2
Полдник														
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	162,0	20,0	2,0
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			21,7	20,3	98,1	763,6	0,3	13,0	4,5	3,9	109,9	367,4	106,2	7,8
Итого за день			58,7	45,5	233,7	1743,5	0,8	92,9	19,9	17,3	586,3	1094,4	292,3	20,5

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
430*	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
к/к	Кондитерские изделия	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0,0	45,0	0,0	0,2	0,5	4,3	13,5	0,2
Итого за Завтрак			1,1	1,5	26,2	122,5	0,0	45,0	0,0	0,2	5,5	12,3	17,5	1,2
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,0	0,0	5,4	0,0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,1	16,5	3,6	215,0	0,0	3,3	0,0	4,0	9,6	21,5	6,0	0,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8	0,0	0,0	4,5	1,3	38,9	172,0	17,4	0,3
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176,0	1,1	0,0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			29,2	30,0	127,1	856,1	1,2	8,7	40,1	16,0	221,8	557,3	111,8	7,9
Полдник														
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,5	9,9	5,9	143,0	0,1	0,0	0,0	1,8	6,0	12,0	77,0	1,0
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0,0	0,0	0,3	13,8	92,0	28,0	0,6
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			15,4	18,1	94,9	585,5	0,3	13,0	0,0	4,3	54,8	137,4	173,8	7,1
Итого за день			45,7	49,6	248,2	1564,1	1,5	66,7	40,1	20,5	282,1	707,0	303,1	16,2

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
436*	Напиток из апельсинов	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
к/к	Кондитерские изделия	30	1,1	1,5	11,2	62,5	0,0	45,0	0,0	0,2	0,5	4,3	13,5	0,2
Итого за Завтрак			1,3	1,5	36,9	167,5	0,0	58,0	0,0	0,3	8,5	7,3	18,5	0,2
Обед														
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной на курином бульоне	200/5	2,6	4,5	9,7	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144,0	27,0	0,8
257*	Печень по-строгановски	50/50	16,7	11,2	8,2	200,6	0,1	1,3	0,0	4,6	26,1	122,0	18,7	2,8
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0,0	0,0	0,3	13,8	92,0	28,0	0,6
430*	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			26,5	23,5	96,9	684,7	0,5	10,8	19,5	8,2	66,8	379,4	133,5	8,4
Полдник														
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	200	22,5	21,5	17,9	354,7	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	162,0	20,0	2,0
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,0	15,2	61,0	0,0	3,0	0,0	0,0	7,4	9,0	5,0	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	11,0	8,0	2,2
Итого за Полдник			25,8	22,4	58,7	540,9	0,3	13,0	0,0	2,6	71,0	195,4	88,8	7,5
Итого за день			53,6	47,4	192,4	1393,1	0,8	81,8	19,5	11,1	146,3	582,1	240,8	16,1
Итого за 12 дней			607,2	573,4	2707,1	18377,6	12,0	882,6	241,9	183,5	3637,2	8408,5	3186,6	196,1
Итого среднее за день			50,6	47,8	225,6	1531,5	1,0	73,5	20,2	15,3	303,1	700,7	265,5	16,3

Приложение к циклическому двухнедельному меню

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

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаширов М.М.Г. и др.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурниксана И.М.; Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.