



УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 АО «Стоповат №14»  
 Вихрова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ  
 № 703  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга  
 Виссариенко А.А.

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

День: 1

Сб. вещ.	№ вещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012Дошк.	1	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136
2008	186	Каша "Боярык" *	155	6,4	21,5	30,6	330,7
ТК	6718	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	7,2	20
ТК	6719	Йогурт в индивиду. упаковке	125	6,3	4	10,6	88
ТК	6720	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,2	70,2
ТК	6721	Вафли	30	1,5	1,2	6,6	63
<b>Итого за Завтрак</b>				17,7	35	84,8	707,9
<b>Обед</b>							
ТК	6722	Супец солёный	60	0,5	0,1	1	8
2008	96	Суп картофельный со слад. перцем с говяжьей, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	6,1	9,4	9,9	196
2012Дошк.	242 / 378	Рыба (филе) отварная с соусом польским (2 вар.)	100/30	18,9	19,1	1,1	324
2012Дошк.	321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	141
ТК	6740	Кисель из кураги	200	0,4	0,4	27,8	118
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				33,5	34,7	86,7	921
<b>Полдник</b>							
2008	479	Булочка "Творожная"	100	11,8	5,6	46,8	288
ТК	6724	Сок фруктовый в инд. упак.	200	1		25,4	120

ТК	6723	ФРУКТЫ свежие	100	0,8	0,3	9,6	52
Итого за Подник				13,6	5,9	81,8	460
Итого за день				64,8	75,6	253,3	2088,9

День: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	3	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139
2012дошк.	219	Омлет с зеленым горошком	200	20	24,8	25,8	281
ТК	6742	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24
ТК	6736	Творог в индивид. упаковке	100	7,5	6	1,5	113
ТК	6734	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130
ТК	6733	Фрукты свежие	150	0,5	0,4	11,9	63,5
<b>Итого за Завтрак</b>				38	43,2	88,2	750,5
<b>Обед</b>							
2008	22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2	65
2012дошк.	57	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	6,4	7	10,1	242,4
2012дошк.	299	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	280	21,7	13	22	413
ТК	6741	Компот из изюма	200	0,4		6,9	91
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				33,6	27,4	67,4	945,4
<b>Полдник</b>							
2008	464	Сдоба обыкновенная	100	7,2	4,3	53,2	289
ТК	6737	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	9,4	106
ТК	6739	Фрукты свежие	100	1,1	0,4	10,6	46
<b>Итого за Полдник</b>				13,9	9,7	73,2	441
<b>Итого за день</b>				85,5	80,3	228,8	2136,9

День: 3

Сб. рещ.	№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	2	Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161
2012дошк.	237	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	27,3	19	33,2	323
ТК	6749	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1		10,2	21
ТК	6719	Йогурт в индивид. упаковке	125	6,3	4	10,6	88
ТК	6747	Фрукты свежие	100	0,7	0,4	7,4	42,7
ТК	6748	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	83
<b>Итого за Завтрак</b>				37,3	27,4	130,2	718,7
<b>Обед</b>							
2008	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,5	8,2	2,1	105
2012дошк.	86	Сул-папша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/2	5,6	6,5	9,9	206,2
2012дошк.	281	Котлета рубленая из говядины, запеченная с соусом молочным	100	11,6	12,9	10	256
2012дошк.	320	Овощи отварные (капуста цветная) с маслом	150	3,8	4,2	5	114
ТК	6759	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	7,9	96,8
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				31,2	33,3	61,3	912
<b>Полдник</b>							
2008	451	Пирожок с яблоками	100	5,5	5,2	35	294
ТК	6724	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1		25,4	120
ТК	6755	Фрукты свежие	100	1,1	0,3	8,9	44
<b>Итого за Полдник</b>				7,6	5,5	69,3	458
<b>Итого за день</b>				76,1	66,2	260,8	2088,7

День: 4

Сб. реч.	№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	1	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136
2012дошк.	207	Макаронны, запеченные с сыром	180	8,4	7,5	34,4	336
ТК	6765	Какао с молоком	200	2,9	2,5	6,2	27
ТК	6721	Вафли	30	1,5	1,2	6,6	63
ТК	6736	Творог в индивид. упаковке	100	7,5	6	1,5	113
ТК	6762	Фрукты свежие	150	1,4	0,3	12,2	64,5
<b>Итого за Завтрак</b>				24,2	25,1	75,5	739,5
<b>Обед</b>							
2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,7	6,1	2,2	64
2012дошк.	76	Рассолыник Ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	6,8	7,6	14,3	266
2012дошк.	265	Зразы рыбные с яйцом	100	13,1	5,8	15,1	256
2012дошк.	322	Пюре картофельное с морковью	150	2,8	4,6	18	125
ТК	6768	Напиток лимонный	200	0,2		6,4	68
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				28,1	25,4	82,4	913
<b>Полдник</b>							
2008	453	Ватрушка с повидлом	100	5,3	2	62	292
ТК	6737	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	9,4	106
ТК	6763	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9	44
<b>Итого за Полдник</b>				11,8	7,1	80,4	442
<b>Итого за день</b>				64,1	57,6	238,3	2094,5

День: 5

Сб. реч.	№ реч.	Привеш пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	3	Булгерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139
2008	187	Каша "Янтарная"	150	5	7,4	28,1	179,2
ТК	6742	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24
ТК	6734	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130
ТК	6772	Фрукты свежие	200	2,1	0,7	30	192
ТК	6719	Йогурт в индивиду. упаковке	125	6,3	4	10,6	88
<b>Итого за Завтрак</b>				23,4	24,1	117,7	752,2
<b>Обед</b>							
2012дошк.	45 **	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,6	74
2012дошк.	81	Суп картофельный с горохом, птицей, гречками, зеленью	200/20/20/1	3,7	2	10,4	266,4
2012дошк.	302	Птица, тушеная в соусе с овощами	80/200	14,6	3,5	25,7	344
ТК	6777	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	40,2	117
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				23,7	10,7	107,3	935,4
<b>Полдник</b>							
2008	477	Булочка "Молочная"	100	8,7	1,8	51,9	296
ТК	6724	Сок фруктовый в инд. упак.	200	1		25,4	120
ТК	6774	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>Итого за Полдник</b>				10,6	1,9	86,8	461
<b>Итого за День</b>				57,7	36,7	311,8	2148,6

День: 6

Сб. рец.	№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	1	Булгарброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136
2008	189	Каша пшеничная молочная	150	4,7	5,4	20,5	179
ТК	6718	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	7,2	20
ТК	6719	Йогурт в индивид. упаковке	125	6,3	4	10,6	88
ТК	6720	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,2	70,2
ТК	6781	Пряники	50	2,7	2,7	34,8	172
<b>Итого за Завтрак</b>				17,2	20,4	102,9	665,2
<b>Обед</b>							
2008	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,5	8,2	2,1	105
2012дошк.	83	Суп картофельный с фрикадельками из говядины, с зеленью петрушки	200/40/1	5	4,5	15,7	153,2
2012дошк.	250	Рыба, запеченная с картошкой	280	21,6	16,2	27,5	442,2
ТК	6740	Кисель из кураги	200	0,4		27,8	118
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				37	30,2	99,5	952,4
<b>Полдник</b>							
2008	479	Булочка "Творожная"	100	11,8	5,6	46,8	288
ТК	6737	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	9,4	106
ТК	6723	Фрукты свежие	100	0,8	0,3	9,6	52
<b>Итого за Полдник</b>				18,2	10,9	65,8	446
<b>Итого за день</b>				72,4	61,5	268,2	2063,6

День: 7

Сб. рец.	№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	3	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139
2012дошк.	217	Омлет с морковью	200	14,6	27,2	7	278
ТК	6742	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24
ТК	6736	Творог в индивид. упаковке	100	7,5	6	1,5	113
ТК	6734	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130
ТК	6733	Фрукты свежие	150	0,5	0,4	11,9	63,5
<b>Итого за Завтрак</b>				32,6	45,6	69,4	747,5
<b>Обед</b>							
2012дошк.	31	Салат из овощей с сыром	60	2,8	5,7	4,3	110
2012дошк.	67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	6	8,1	7,5	168,4
2012дошк.	304	Плов из птицы	290	56,7	14,1	48,8	444,3
ТК	6741	Компот из яблок	200	0,4	0,4	6,9	91
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. Обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				70,4	29,2	93,9	947,7
<b>Полдник</b>							
2008	464	Салоба обыкновенная	100	7,2	4,3	53,2	289
ТК	6724	Сок фруктовый в инд. упак.	200	1	0,4	25,4	120
ТК	6739	Фрукты свежие	100	1,1	0,4	10,6	46
<b>Итого за Полдник</b>				9,3	4,7	89,2	455
<b>Итого за день</b>				112,3	79,5	252,5	2150,2



День: 8

Сб. рец.	№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	2	Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161
2012дошк.	235	Пудинг из творога запеченный	160	24,2	17,2	38,9	300
ТК	6749	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1		10,2	21
ТК	6719	Йогурт в индивид. упаковке	125	6,3	4	10,6	88
ТК	6748	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	83
ТК	6747	Фрукты свежие	100	0,7	0,4	7,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>				34,2	25,6	135,9	695,7
<b>Обед</b>							
2008	19	Салат из свежих овощей	60	0,4	6,1	1,4	62
2012дошк.	86	Сул-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1	5,6	6,5	9,9	206,2
2012дошк.	278	Бефстроганов из отварного мяса	75/75	19,4	15,6	4,1	234
2012дошк.	165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	2,3	42,4	240
ТК	6759	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	7,9	96,8
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				38,6	32	92,1	973
<b>Полдник</b>							
2008	451	Пирожок с яблоками	100	5,5	5,2	35	294
ТК	6737	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	9,4	106
ТК	6755	Фрукты свежие	100	1,1	0,3	8,9	44
<b>Итого за Полдник</b>				12,2	10,5	53,3	444
<b>Итого за день</b>				85	68,1	281,3	2112,7

День: 9

Сб. рец.	№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	1	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136
2012дошк.	208	Макароны, запеченные с яйцом	180	8,8	8,4	27,3	244,4
ТК	6765	Какао с молоком	200	2,9	2,5	6,2	27
ТК	6781	Пряники	50	2,7	2,7	34,8	172
ТК	6736	Творог в индивид. упаковке	100	7,5	6	1,5	113
ТК	6762	Фрукты свежие	150	1,4	0,3	12,2	64,5
<b>Итого за Завтрак</b>				25,8	27,5	96,6	756,9
<b>Обед</b>							
2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,7	6,1	2,2	64
2012дошк.	73	Рассолыник с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	6,8	7,6	14,3	246
2012дошк.	266	Рулет из рыбы	100	13,2	8,5	12,4	250
2012дошк.	126	Картофель в молоке	150	3,4	6,8	18,3	149
ТК	6768	Напиток лимонный	200	0,2		6,4	68
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				28,8	30,3	80	911
<b>Полдник</b>							
2008	453	Ватрушка с повидлом	100	5,3	2	62	292
ТК	6724	Сок фруктовый в инд. упак.	200	1		25,4	120
ТК	6763	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9	44
<b>Итого за Полдник</b>				7,2	2,1	96,4	456
<b>Итого за день</b>				61,8	59,9	273	2123,9

День: 10

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
2012дошк.	3	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139
2008	190	Каша "Дружба"	150	4,7	7,5	20,1	168
ТК	6742	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	5,6	24
ТК	6734	Печенье	40	3,8	3,8	28,8	130
ТК	6772	Фрукты свежие	200	2,1	0,7	30	192
ТК	6719	Йогурт в индивиду. упаковке	125	6,3	4	10,6	88
<b>Итого за Завтрак</b>				23,1	24,2	109,7	741
<b>Обед</b>							
2012дошк.	39	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,8	3,1	6,5	74
2012дошк.	84 / 124	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью петрушки	200/35/1	5,3	2,9	14,9	149
2012	34	Пудинг из печени с морковью	100	22,4	9,8	9	288
2012дошк.	342	Рагу овощное с кабачками и цветной капустой	150	2,8	6,1	15,7	153
ТК	6777	Кисель из яблок	200	0,1	0,2	40,2	117
ТК	6727	Хлеб ржано-пшеничн. Обогащенный	30	2,2	0,4	10,9	56
ТК	6726	Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,5	78
<b>Итого за Обед</b>				35,9	23,4	112,7	915
<b>Полдник</b>							
2008	477	Булочка "Молочная"	100	8,7	1,8	51,9	296
ТК	6737	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	9,4	106
ТК	6774	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>Итого за Полдник</b>				15,2	6,9	70,8	447
<b>Итого за день</b>				74,2	54,5	293,2	2103

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