

Двухнедельное* циклическое сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием школьников в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей Городского округа Подольск в 2025 году

* При формировании двухнедельного циклического меню учитывается пятидневная рабочая неделя.

** При формировании массы порции учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Приложение 9, таблица 1)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День № 1 - завтрак							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№3/2006	№ 13	Сыр твердый (порция)	15	3,9	3,9	0	51,6
№3/2006	№ 228	Каша молочная манная с маслом	206	8	11,2	28,6	253
№3/2006	№ 434	Какао-напиток на молоке	200	4	4	16	116
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 407	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	42	135
		Йогурт/творожок	100	18,3	0,1	1,3	79,3
		ИТОГО завтрак:	671	21,26	28,76	112,39	762,9
День № 1 - обед							
№3/2006	№ 70	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	6,6
№3/2006	№ 109	Суп из овощей с курицей	275	2,5	5	8,5	99
№3/2006	№ 347	Биточки из птицы рубленной	100	16,2	17,1	17	298
№2/2003	№ 443	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187
№2/2003	№ 395	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0	23,73	104
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Кекс столичный	75	3,75	13,5	38,1	301,5
		ИТОГО обед:	965	33,53	44,17	151,3	1178,6
		ИТОГО на завтрак и обед:	1636	54,79	72,93	263,69	1941,5
День № 2 - завтрак							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№3/2006	№ 267	Запеканка из творога	150	20,49	14,18	34,6	370,15
№6/2016	№ 377	Соус шоколадный	20	0,8	0,4	0,4	14,3
№3/2006	№ 431	Чай с сахаром и лимоном	217	0,2	0,06	10,2	42
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,2
		ИТОГО завтрак:	627	26,57	25,02	88,63	712,95
День № 2 - обед							
№2/2003	№ 61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,65	5,08	2,76	60
№6/2016	№ 134	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	5,1	15,3	149,8
№4/2009	№ 5/52	Капуста тушеная с отварным мясом	280	20,4	20,6	19,04	343,36
№2/2003	№ 389	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Слойка фруктовая	80	5,9	7,5	40,5	200,8
		ИТОГО обед:	945	43,96	40,02	137,28	1032,41
		ИТОГО завтрак и обед:	1572	70,53	65,04	225,91	1745,36
День № 3 - завтрак							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№3/2006	№ 13	Сыр твердый (порция)	15	3,9	3,9	0	51,6

№2/2003	№ 327	Каша «Дружба» жидкая на молоке	210	5,86	12,04	33,16	264
№3/2006	№ 433	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	170	0,68	0,51	17,51	78,2
		Йогурт/творожок	100	18,3	0,1	1,3	79,3
		ИТОГО завтрак:	645	17,6	29,31	91,26	701,1
<i>День № 3 - обед</i>							
№2/2003	№ 59	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53
№3/2006	№ 96	Щи из свежей капусты	250	2,5	4,5	11,5	98
№3/2006	№ 344	Птица, тушенная с овощами	120	18,12	7,32	6,48	169,2
№3/2006	№ 353	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8
№3/2006	№ 407	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	42	135
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Круасан	80	4,72	11,2	40	240
		ИТОГО обед:	965	42,45	36,47	187,05	1176,5
		ИТОГО завтрак и обед:	1610	60,05	65,78	278,31	1877,6
<i>День № 4 - завтрак</i>							
№2/2003	№ 235	Зеленый горошек отварной	40	2,01	2,05	4,22	43,3
№3/2006	№ 253	Омлет натуральный запеченный	177	17	20,6	3,4	265
№3/2006	№ 430	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76
		ИТОГО завтрак:	667	24,77	24,57	59,52	558,8
<i>День № 4 - обед</i>							
№3/2006	№ 70	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	6,6
№2/2003	№ 105	Рассольник с мясом	265	6,71	6,3	14,29	144
№3/2006	№ 307	Котлета мясная рубленая	105	15,1	10,3	13,3	212
№3/2006	№ 359	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	199,8
№2/2003	№ 395	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0	23,73	104
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		«Язычок» слоеный	50	2	10	22,5	185,5
		ИТОГО обед:	935	37,12	32,96	140,13	1034,4
		ИТОГО завтрак и обед:	1602	61,89	57,53	199,65	1593,2
<i>День № 5 - завтрак</i>							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№3/2006	№ 13	Сыр твердый (порция)	15	3,9	3,9	0	51,6
№3/2006	№ 228	Каша геркулесовая жидкая на молоке	206	8	11,2	28,6	253
№4/2009	№ 1/2	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	171,8
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,2
		Йогурт/творожок	100	18,3	0,1	1,3	79,3
		ИТОГО завтрак:	651	23,18	31,88	94,39	762,9
<i>День № 5 - обед</i>							
№2/2003	№ 61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,65	5,08	2,76	60
№3/2006	№ 115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140
№3/2006	№ 276	Рыба, запеченная в соусе	120	6,7	4,8	7,2	109,2
№3/2006	№ 355	Рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196
№4/2009	№ 4/45	Напиток лимонный	200	0,22	2,06	13,3	73
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Конвертик слоеный с повидлом	80	6,4	8,2	47,7	244
		ИТОГО обед:	965	29,45	30,63	161,15	1004,7
		ИТОГО завтрак и обед:	1616	52,63	62,51	255,54	1767,6

Неделя 2							
День № 6 - завтрак							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№3/2006	№ 228	Каша молочная манная с маслом	206	8	11,2	28,6	253
№3/2006	№ 431	Чай с сахаром и лимоном	217	0,2	0,06	10,2	42
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 407	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	42	135
		Йогурт/творожок	100	18,3	0,1	1,3	79,3
		ИТОГО завтрак:	683	31,86	21,02	107,89	716,6
День № 6 - обед							
№2/2003	№ 59	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53
№3/2006	№ 109	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2,5	5	8,5	90
№3/2006	№ 299	Гуляш из говядины	100	13,4	6,8	3,3	125
№3/2006	№ 353	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8
№2/2003	№ 395	Компот из смеси сухофруктов	200	1,3	0	23,73	104
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Кекс столичный	75	3,75	13,5	38,1	301,5
		ИТОГО обед:	940	37,06	38,75	160,7	1154,8
		ИТОГО завтрак и обед:	1623	68,92	59,77	268,59	1871,4
День № 7 - завтрак							
№2/2003	№ 435	Зеленый горошек отварной	40	2,01	2,05	4,22	43,3
№3/2006	№ 253	Омлет натуральный запеченный	170	177	20,6	3,4	265
№3/2006	№ 433	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76
		ИТОГО завтрак:	660	187,37	27,71	64,32	616,8
День № 7 - обед							
№2/2003	№ 14	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
№2/2003	№ 124	Суп картофельный с мясом	265	7,2	5,44	20	161
№3/2006	№ 347	Шницель рубленый из филе птицы	100	16,2	17,1	17	298
№3/2006	№ 359	Макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	199,8
№3/2006	№ 409	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,2	0,2	14	58
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Слойка фруктовая	80	5,9	7,5	40,5	200,8
		ИТОГО обед:	960	41,69	36,6	158,53	1114,5
		ИТОГО завтрак и обед:	1620	229,06	64,31	222,85	1731,3
День № 8 - завтрак							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№3/2006	№ 13	Сыр твердый (порция)	15	3,9	3,9	0	51,6
№3/2006	№ 228	Каша молочная пшенная жидкая на молоке с маслом сливочным	206	8	11,2	28,6	248
№2/2003	№ 431	Чай сладкий с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,2
		Йогурт/творожок	100	18,3	0,1	1,3	79,3
		ИТОГО завтрак:	651	36,82	27,21	82,69	721,4
День № 8 - обед							
№3/2006	№ 70	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	6,6
№2/2003	№ 108	Суп-лапша с курицей	275	10	7,3	15,82	170
№3/2006	№ 341	Птица отварная	120	16,56	14,28	0,48	162
№2/2003	№ 443	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187
№3/2006	№ 407	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	42	135
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50

		Круасан	80	4,72	11,2	40	240
		ИТОГО обед:	990	42,06	41,35	162,27	1083,1
		ИТОГО завтрак и обед:	1641	78,88	68,56	244,96	1804,5
День № 9 - завтрак							
№1/1997	№ 22	Масло сливочное (порция)	10	0,6	8,2	0,09	74,8
№2/2003	№ 357	Сырники из творога	150	28,55	20,93	48,95	498
№6/2016	№ 377	Соус шоколадный	20	0,8	0,4	0,4	14,3
№3/2006	№ 434	Какао-напиток на молоке	200	4	4	16	116
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	170	0,76	0,57	19,57	87,4
		ИТОГО завтрак:	600	38,47	35,56	110,71	923
День № 9 - обед							
№3/2006	№ 38	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,6	7,62	1,62	77,4
№3/2006	№ 115	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140
№6/2016	№ 487	Гренки из хлеба пшеничного	20	3,04	3,2	19,44	95
№5/2011	№ 234	Котлеты рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38
№3/2006	№ 355	Рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196
№4/2009	№ 4/45	Напиток лимонный	200	0,22	2,06	13,3	73
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		«Язычок» слоеный	50	2	10	22,5	185,5
		ИТОГО обед:	935	32,01	39,94	159,15	1101,78
		ИТОГО завтрак и обед:	1535	70,48	75,5	269,86	2024,78
День № 10 - завтрак							
№3/2006	№ 248	Макароны, запеченные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7
№3/2006	№ 430	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 458	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,2
		ИТОГО завтрак:	660	17,28	11,84	109,64	615,4
День № 10 - обед							
№2/2003	№ 59	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53
№3/2006	№ 83	Борщ из свежей капусты	250	4,5	4,5	13,25	103
№3/2006	№ 317	Тефтели в соусе томатном	130	8,9	30,6	16,4	376
№3/2006	№ 353	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8
№3/2006	№ 409	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,2	0,2	14	58
№3/2006	№ 480	Хлеб из муки пшеничной	50	3,76	1,46	25,7	132,5
№3/2006	№ 481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	50
		Конверт слоеный с повидлом	80	6,4	8,2	47,7	244
		ИТОГО обед:	975	36,11	56,95	178,42	1315,3
		ИТОГО завтрак и обед:	1635	53,39	68,79	288,06	1930,7
		Средняя за 10 дней	1609	80,062	66,072	251,742	1828,794
		<i>Итого за 10 дней завтрак и обед</i>	<i>16 090,00</i>	<i>800,62</i>	<i>660,72</i>	<i>2 517,42</i>	<i>18 287,94</i>
		<i>Итого среднее за 10 дней:</i>	<i>1 609,00</i>	<i>80,06</i>	<i>66,07</i>	<i>251,74</i>	<i>1 828,79</i>

В каждый пищевой рацион включается вода питьевая детская негазированная неминерализованная для употребления в течение дня в объеме 500 мл на одного школьника на весь период оказания услуг. Поставка осуществляется в бутылках объемом кратном 500 мл, но не более 5 литров по согласованию с Заказчиком.

Список рецептурных сборников:

1. Сборник № 1 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1997 г.
2. Сборник № 2 - Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, Москва, 2003 г.

3. Сборник № 3 - «Техническая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах», Москва, 2006 г.
4. Сборник № 4 - Снигур Г.Г. «О питании в таблицах», Москва, 2009 г.
5. Сборник № 5 - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, 2011 г.
6. Сборник № 6 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов под редакцией В.Р.Кучмы, Москва, 2016 г.