

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Оладьи с джемом	165	2017	401	11,63	11,48	72,29	439
Каша молочная рисовая	200/5	2008	189	5,20	8,40	28,80	212
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	10,00	41,7
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,60	0,60	15,70	70,5
Вафли	30	к/к	к/к	0,84	0,99	23,19	105
Итого за прием пищи:	750			18,47	21,57	149,98	868,2
Обед							
Огурец свежий кусочком	100	2017	71	0,70	0,10	1,90	12
Суп картофельный со сладким перцем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10/1	2008	96	7,16	11,36	11,76	177,92
Шницель натуральный рубленый из птицы	100	2008	271	23,60	6,60	9,00	190
Картофельное пюре	180	2016	339	3,70	5,80	24,50	164,6
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	20,20	85,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	921			40,21	24,59	96,67	770,32
Полдник							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,80	5,60	46,80	285
Сок фруктовый в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	85
Итого за прием пищи:	300			12,80	5,80	66,60	370,00
Всего за день:	1971			71,48	51,96	313,25	2008,52

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30/15	2008	3	5,88	4,73	14,55	124,5
Омлет с зеленым горошком	200	2016	233	15,83	14,45	20,40	274,3
Кофейный напиток	200	2008	432	1,30	1,10	12,40	64,7
Печенье	40	к/к	к/к	3,00	3,92	29,76	166,8
Слива свежая	100	к/к	к/к	0,60	0,28	10,40	46
Итого за прием пищи:	585			26,61	24,48	87,51	676,3
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1,00	10,20	3,30	109
Борщ с капустой и картофелем, птицей, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10/1	2016	63	6,44	8,85	13,26	158,7
Жаркое по домашнему из свинины	280	2017	259	18,00	21,40	27,10	386,4
Компот из яблок	200	2008	401	0,50	0,10	23,10	95,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	921			29,99	41,18	96,07	889,5
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,20	4,50	53,20	282
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158
Итого за прием пищи:	300			13,80	10,50	72,70	440,00
Всего за день:	1806			70,40	76,16	256,28	2005,80

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5
Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	150/10	2016	251	27,03	18,92	31,27	402,8
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	10,20	42,9
Зефир	50	к/к	к/к	0,40	0,05	39,90	163
Киви	100	к/к	к/к	1,14	0,52	14,70	68
Итого за прием пищи:	572			30,56	23,22	125,35	833,2
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,70	10,10	2,30	103
Суп лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1	2016	94	6,60	7,51	12,08	142,3
Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	100	2016	298	11,64	12,90	9,98	202,5
Канна гречневая рассыпчатая	180	2016	179	10,30	7,10	46,20	289,3
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	13,90	58,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	911			33,49	38,44	113,77	935,4
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100	2008	453	5,33	2,00	61,87	286,8
Сок фруктовый в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	85
Итого за прием пищи:	300			6,33	2,20	81,67	371,80
Всего за день:	1783			70,38	63,86	320,79	2140,40

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,48	7,55	14,68	136,5
Макароны, запеченные с сыром	230	2016	221	10,75	9,20	44,14	301,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	14,80	93,3
Вафли	30	к/к	к/к	0,84	0,99	23,19	105
Абрикосы свежие	100	к/к	к/к	1,40	0,39	11,10	53
Итого за прием пищи:	600			18,37	20,63	107,91	689,7
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	2008	25	1,10	10,10	3,60	106
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2016	82	7,36	9,98	16,95	187,8
Зразы рыбные с яйцом	100	2016	281	12,68	8,00	11,46	169
Картофельное пюре	180	2016	339	3,70	5,80	24,50	164,6
Напиток лимонный	200	2008	436	0,20		17,70	71,6
Хлеб ржано пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	921			29,09	34,51	103,52	839,1
Полдник							
Пирожок с яблоками	100	2008	451	3,30	3,10	26,30	146,3
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1
Итого за прием пищи:	310			5,82	8,35	38,00	250,40
Всего за день:	1831			53,28	63,49	249,43	1779,20

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30/15	2008	3	5,88	4,73	14,55	124,5
Каша "Янтарная"	200	2008	187	6,72	9,76	37,44	265,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,30	1,10	12,40	64,7
Печенье	40	к/к	к/к	3,00	3,92	29,76	166,8
Персик свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	11,80	53
Итого за прием пищи:	585			17,80	19,71	105,95	674,6
Обед							
Винегрет овощной	100	2016	46	1,35	6,16	7,69	91,6
Суп картофельный с горохом, птицей, грибами и зеленью петрушки	250/20/20/1	2016	87	12,34	8,03	31,69	248,4
Птица, тушенная в соусе с овощами	280	2016	319	14,58	3,55	25,65	192,9
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,20		17,70	71,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	931			32,52	18,37	112,04	744,6
Полдник							
Булочка молочная	100	2008	477	8,60	1,80	51,80	260
Сок фруктовый в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	85
Итого за прием пищи:	300			9,60	2,00	71,60	345,00
Всего за день:	1816			59,92	40,08	289,59	1764,20

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Оладьи с джемом	165	2017	401	11,63	11,48	72,29	439
Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	2008	189	9,37	7,46	41,40	271,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	10,00	41,7
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,60	0,60	15,70	70,5
Пряник	50	к/к	к/к	2,95	2,35	37,50	183
Итого за прием пищи:	695			24,75	21,99	176,89	1005,5
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,70	10,10	2,30	103
Суп картофельный с фрикадельками из говядины с зеленью петрушки	250/40/1	2016	89	14,28	9,23	15,76	203,2
Шницель натуральный рубленый из птицы	100	2008	271	23,60	6,60	9,00	190
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,50	5,60	27,00	203,8
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	13,90	58,2
Хлеб ржано пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	931			49,33	32,36	97,27	898,3
Полдник							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,80	5,60	46,80	285
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158
Итого за прием пищи:	300			18,40	11,60	66,30	443,00
Всего за день:	1926			92,48	65,95	340,46	2346,80

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левина Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30/15	2008	3	5,88	4,73	14,55	124,5
Омлет с зеленым горошком	200	2016	233	15,83	14,45	20,40	274,3
Кофейный напиток	200	2008	432	1,30	1,10	12,40	64,7
Печенье	40	к/к	к/к	3,00	3,92	29,76	166,8
Киви	100	к/к	к/к	1,14	0,52	14,70	68
Итого за прием пищи:	585			27,15	24,72	91,81	698,3
Обед							
Салат из свеклы с сыром	100	2016	32	4,70	9,50	7,13	132,8
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10/1	2016	73	7,00	9,75	8,84	151,8
Плов из птицы	280	2017	311	20,61	31,14	61,60	609,8
Компот из изюма	200	2008	401	0,50	0,10	23,10	95,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	921			36,86	51,12	129,98	1129,8
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,20	4,20	53,20	279
Сок фруктовый в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	85
Итого за прием пищи:	300			8,20	4,40	73,00	364,00
Всего за день:	1806			72,21	80,24	294,79	2192,10

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

 Левин Д.А.
2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,5
Пудинг из творога запеченный	150	2016	249	22,56	16,42	40,77	395,4
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,30	0,10	10,20	42,9
Зефир	50	к/к	к/к	0,40	0,05	39,90	163
Слива свежая	100	к/к	к/к	0,60	0,28	10,40	46
Итого за прием пищи:	562			25,55	20,48	130,55	803,8
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2008	22	1,00	10,20	3,30	109
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1	2016	94	6,60	7,51	12,08	142,3
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2017	259	18,00	21,40	27,10	386,4
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	20,20	85,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	911			30,65	39,84	91,99	863,5
Полдник							
Пирожок с яблоками	100	2008	451	3,30	3,10	26,30	146,3
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,7	104,1
Итого за прием пищи:	310			5,82	8,35	38,00	250,40
Всего за день:	1783			62,02	68,67	260,54	1917,70

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

Левин Д.А.

2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,48	7,55	14,68	136,5
Макароны, запеченные с яйцом	220	2016	222	11,20	11,00	46,00	328,7
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	14,80	93,3
Пряник	50	к/к	к/к	2,95	2,35	37,50	183
Абрикосы свежие	100	к/к	к/к	1,40	0,39	11,10	53
Итого за прием пищи:	610			20,93	23,79	124,08	794,5
Обед							
Винегрет овощной	100	2016	46	1,35	6,16	7,69	91,6
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2016	82	7,36	9,98	16,95	187,8
Котлеты(биточки) рыбные	100	2008	239	12,54	6,23	9,90	161,37
Рис отварной	180	2008	325	4,20	5,90	51,40	286,7
Напиток лимонный	200	2008	436	0,20		17,70	71,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	981			29,70	28,90	132,95	939,17
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100	2008	453	5,33	2,00	61,87	285
Сок фруктовый в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	85
Итого за прием пищи:	300			6,33	2,20	81,67	370,00
Всего за день:	1891			56,96	54,89	338,70	2103,67

Согласовано



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Северная Столица"

 Левин Д.А.
2025 г.

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30/15	2008	3	5,88	4,73	14,55	124,5
Каша "Дружба"	200	2008	190	6,20	10,00	26,80	224
Кофейный напиток	200	2008	432	1,30	1,10	12,40	64,7
Печенье	40	к/к	к/к	3,00	3,92	29,76	166,8
Персик свежий	100	к/к	к/к	0,90	0,20	11,80	53
Итого за прием пищи:	585			17,28	19,95	95,31	633
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,70	10,10	2,30	103
Суп картофельный с фрикадельками из говядины с зеленью петрушки	250/40/1	2016	89	14,28	9,23	15,76	203,2
Оладьи из печени	100	2012	34	17,80	17,00	12,40	274
Рагу овощное с кабачками и цветной капустой (1-й вариант)	200	2016	360	3,66	8,19	19,07	164,6
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,20		17,70	71,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	1,68	0,33	14,82	69,6
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,30	14,49	70,5
Итого за прием пищи:	951			40,69	45,15	96,54	956,5
Полдник							
Булочка молочная	100	2008	477	8,60	1,80	51,80	260
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158
Итого за прием пищи:	300			15,20	7,80	71,30	418,00
Всего за день:	1836			73,17	72,90	263,15	2007,50
Всего за 10 дней:				682,30	638,20	2926,98	20265,89

Приложение к циклическому двухнедельному меню

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2017. - 544 с.

* - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2016. - 640 с.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Реч, 2008. - 800 с.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012. - 584 с.

* - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛ принт, 2007. - 276 с. Редакция Скурихина Н.М.; Тутельяна В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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