

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 (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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	155	2008	189	3,90	6,30	21,50	158
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:	700			17,17	19,47	142,68	814,2
Обед							
Огурец свежий кусочком	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,2
Суп картофельный со сладким перцем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	2008	96	6,78	10,06	9,48	155,6
Шницель натуральный рубленый из птицы	100	2008	271	23,60	6,60	9,00	190
Картофельное пюре	150	2016	339	3,06	4,80	20,44	137,2
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:	831			38,91	22,25	89,57	715,8
Полдник							
Будочка "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:	1831			68,88	47,52	298,85	1900,00

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 (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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	60	2008	22	0,60	6,12	1,98	65,4
Борщ с капустой и картофелем, птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	2016	63	5,81	6,37	10,35	122
Жаркое по домашнему из свинины	250	2017	259	18,10	19,10	25,20	344,98
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:	801			29,06	32,32	89,94	767,78
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:	1686			69,47	67,30	250,15	1884,08

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 (7-11 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	
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	60	2008	19	0,42	6,06	1,38	61,8
Суп лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1	2016	94	6,13	6,49	9,70	121,8
Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	100	2016	298	11,64	12,90	9,98	202,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	2016	179	8,56	5,91	38,49	241,1
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:	791			31,00	32,19	102,76	825,5
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:	1663			67,89	57,61	309,78	2030,50

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 (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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	180	2016	221	8,37	7,96	34,34	242,1
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:	550			15,99	19,39	98,11	629,9
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	2008	25	0,66	6,06	2,16	63,6
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	2016	82	6,94	8,95	13,63	163,6
Зразы рыбные с яйцом	100	2016	281	12,68	8,00	11,46	169
Картофельное пюре	150	2016	339	3,06	4,80	20,44	137,2
Паниток 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:	801			27,59	28,44	94,70	745,1
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:	1661			49,40	56,18	230,81	1625,40

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 (7-11 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	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30/15	2008	3	5,88	4,73	14,55	124,5
Каша "Янтарная"	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	199,2
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:	535			16,12	17,27	96,59	608,2
Обед							
Винегрет овощной	60	2016	46	0,81	3,70	4,61	55
Суп картофельный с горохом, птицей, грибами и зеленью петрушки	200/20/20/1	2016	87	11,24	6,97	28,43	221,4
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:	831			30,88	14,85	105,70	681
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:	1666			56,60	34,12	273,89	1634,20

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 (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Техно- логическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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	155	2008	189	5,64	5,93	24,87	176
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:	595			21,02	20,46	160,36	910,2
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	2008	19	0,42	6,06	1,38	61,8
Суп картофельный с фрикадельками из говядины с зеленью петрушки	200/40/1	2016	89	12,94	8,19	12,67	176,2
Шницель натуральный рубленый из птицы	100	2008	271	23,60	6,60	9,00	190
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191
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:	811			46,71	26,48	97,56	817,3
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:	1706			86,13	58,54	324,22	2170,50

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 (7-11 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	60	2016	32	2,82	5,70	4,28	79,7
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10/1	2016	73	6,65	8,77	7,15	134,8
Цулю из птицы	250	2017	311	18,40	27,80	55,00	544,5
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:	801			32,42	43,00	118,84	994,4
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:	1686			67,77	72,12	283,65	2056,70

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 (7-11 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	160	2016	249	24,22	17,22	38,93	408
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:	567			27,21	21,28	128,71	816,4
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2008	22	0,60	6,12	1,98	65,4
Суп лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20/1	2016	94	6,13	6,49	9,70	121,8
Жаркое по домашнему из свинины	250	2017	259	18,10	19,10	25,20	344,98
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:	791			29,88	32,44	86,39	757,98
Полдник							
Пирожок с яблоками	100	2008	451	3,30	3,10	26,30	146,3
Йогурт питьевой фруктовый в пид. 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:	1668			62,91	62,07	253,10	1824,78

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 (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норматив- ная докумен- тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологич- еской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, 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
Макаронн. запеченные с яйцом	180	2016	222	9,27	7,57	27,62	215,4
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:	570			19,00	20,36	105,70	681,2
Обед							
Винегрет овощной	60	2016	46	0,81	3,70	4,61	55
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10/1	2016	82	6,94	8,95	13,63	163,6
Котлеты(биточки) рыбные	100	2008	239	13,80	11,20	9,20	192,8
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203
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:	801			29,50	30,78	107,25	826,1
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:	1671			54,83	53,34	294,62	1877,30

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 (7-11 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	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30/15	2008	3	5,88	4,73	14,55	124,5
Каша "Дружба"	150	2008	190	4,65	7,50	20,10	168
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:	535			15,73	17,45	88,61	577
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	2008	19	0,42	6,06	1,38	61,8
Суп картофельный с фрикадельками из говядины с зеленью петрушки	200/40/1	2016	89	12,94	8,19	12,67	176,2
Оладьи из печени	100	2012	34	21,87	11,97	9,44	234,26
Рагу овощное с кабачками и цветной капустой (1-й вариант)	150	2016	360	2,85	6,48	13,45	123,4
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:	811			42,33	33,33	83,95	807,36
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:	1646			73,26	58,58	243,86	1802,36
Всего за 10 дней:				657,14	567,38	2762,93	18805,82
Среднее значение за период:				65,71	56,74	276,29	1880,58

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 плюс, 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 плюс, 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 И.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.