



Директор

"СОГЛАСОВАНО"

*Метробо А.Б.*

" УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛЮРИДАН"



О.Ю. Костенюк /

"13 февраля" 2025 г.

"13 февраля" 2025 г.

**Цикличное десятидневное сбалансированное меню рациона горячего питания  
(завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в  
весеннем городском лагере дневного пребывания**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80	4,70	10,20	2,60	132,50
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/5/20	6,40	10,60	10,70	163,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,00	10,20	57,50
ТТК	1/8	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			<b>595</b>	<b>21,80</b>	<b>28,60</b>	<b>77,70</b>	<b>676,40</b>
<b>Обед</b>							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	3,90	6,00	5,80	111,30
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18,00	10,70	3,50	175,60
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	5,00	24,20	162,90
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			<b>990</b>	<b>37,50</b>	<b>30,60</b>	<b>127,20</b>	<b>958,50</b>
<b>Полдник</b>							
2021	200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	4,30	5,90	14,30	127,20
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,80	3,00	3,50	44,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
Итого за прием пищи:			<b>420</b>	<b>8,30</b>	<b>10,00</b>	<b>46,50</b>	<b>309,50</b>
Всего за день:				<b>67,60</b>	<b>69,20</b>	<b>251,40</b>	<b>1 944,40</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,80	8,30	29,90	216,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	1,90	13,80	90,30
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	160	4,50	4,00	17,60	128,00
Итого за прием пищи:			<b>600</b>	<b>15,50</b>	<b>15,30</b>	<b>82,50</b>	<b>542,30</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	250	3,00	5,50	16,50	148,40
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,40	14,00	12,70	252,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,80	38,90	226,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
Итого за прием пищи:			<b>990</b>	<b>36,00</b>	<b>27,90</b>	<b>157,50</b>	<b>1 052,20</b>



Итого за прием пищи:			595	25,30	28,70	69,00	650,80
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,60	10,10	13,40	136,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,30	2,40	14,60	124,30
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16,50	14,00	21,00	253,70
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			990	39,10	29,00	143,20	961,80
<b>Полдник</b>							
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	6,80	6,80	39,70	203,20
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,20	10,70	44,90
ТТК	1/8	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			400	7,40	7,40	60,20	295,10
Всего за день:				71,80	65,10	272,40	1 907,70
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5,90	6,90	25,50	195,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	10/5/20	1,60	4,70	16,60	115,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	2,80	13,80	97,70
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	160	4,50	4,00	17,60	128,00
Итого за прием пищи:			635	19,10	19,50	94,70	643,50
<b>Обед</b>							
ТТК	14	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	5,40	9,00	6,00	138,20
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	250	5,50	3,40	18,00	124,80
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	20,30	23,40	23,90	404,30
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			990	41,90	38,50	136,90	1 096,90
<b>Полдник</b>							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	8,00	11,10	23,60	235,40
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	9,60	39,80
ТТК	1/6	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			430	8,50	11,50	43,50	322,20
Всего за день:				69,50	69,50	275,10	2 062,60
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
ТТК	1/4	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			545	25,90	20,90	93,20	614,80
<b>Обед</b>							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120	9,50	11,30	4,70	161,60
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	4,60	11,80	7,70	123,40
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	15,60	12,00	20,50	272,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3,10	4,40	17,50	112,60
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	15,50	63,20
Итого за прием пищи:			1010	42,60	42,10	134,70	1 070,90
<b>Полдник</b>							
2008	473	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	6,50	8,00	55,80	289,30
2016	420	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ТТК	102/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,40	0,00	8,00	34,00
Итого за прием пищи:			505	12,70	13,00	71,80	429,30
Всего за день:				81,20	76,00	299,70	2 115,00



2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	3,20	10,90	20,30	159,70
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1010</b>	<b>44,40</b>	<b>39,30</b>	<b>138,50</b>	<b>1 046,00</b>
<b>Полдник</b>							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	17,60	17,00	49,50	409,30
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,00	10,20	57,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>390</b>	<b>19,40</b>	<b>18,00</b>	<b>59,70</b>	<b>466,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>83,10</b>	<b>77,20</b>	<b>283,00</b>	<b>2 125,30</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>711,90</b>	<b>690,70</b>	<b>2 896,80</b>	<b>20 611,50</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>71,19</b>	<b>69,07</b>	<b>289,68</b>	<b>2 061,15</b>

**Используемые сборники:**

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

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели плюс, 2013.-808с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД Дели, 2022. - 245с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов, согласно периода сезонного созревания на территории РФ.