

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2025 г.

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

| 1 день                                               |           |                  |         |             |                                     |         |                |
|------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник |                |
|                                                      |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | ТК№     | Год<br>издания |
| Завтрак                                              |           |                  |         |             |                                     |         |                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 15/5/25   | 5,73             | 12,23   | 13,04       | 232,0                               | 3       | ТТК            |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ           | 230/5     | 11,35            | 4,7     | 38,6        | 216,3                               | 184     | 2008           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 200       | 0,40             | 0,10    | 7,20        | 20,00                               | ТК№059  |                |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                        | 100       | 0,41             | 0,41    | 10,13       | 46,8                                | 338     | 2011           |
| ВАФЛИ                                                | 40        | 2,88             | 3,84    | 19,6        | 124                                 | к/к     |                |
| Итого за прием пищи:                                 | 620       | 20,77            | 21,28   | 88,57       | 639,10                              |         |                |
| Обед                                                 |           |                  |         |             |                                     |         |                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                              | 100       | 1                | 5       | 8,5         | 103                                 | 19,0    | 2008           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ        | 250/40    | 8                | 7,4     | 21,3        | 201                                 | 83      | 2012           |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 280       | 17,1             | 18,6    | 35,8        | 496,2                               | 259     | 2011           |
| НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛЮКВЫ                          | 200       | 0,1              | 0       | 26,8        | 108                                 | 25      | ТТК            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60        | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                                 | к/к     |                |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР                      | 50        | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                                 | к/к     |                |
| Итого за прием пищи:                                 | 980       | 35,00            | 35,87   | 148,98      | 1044,20                             |         |                |
| Полдник                                              |           |                  |         |             |                                     |         |                |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                                   | 100       | 10,78            | 12,84   | 21,75       | 224,42                              | 467     | 2008           |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В<br>ИНД. УПАК.         | 200       | 1,00             | 0,00    | 25,40       | 120,00                              | 442     | 2008           |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.                         | 100       | 2,1              | 2,5     | 9,9         | 57,8                                | к/к     |                |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                      | 100       | 0,93             | 0,2     | 8,13        | 43,33                               | 338     | 2011           |
| Итого за прием пищи:                                 | 500       | 14,81            | 15,54   | 65,18       | 445,55                              |         |                |
| Всего за день:                                       |           | 70,58            | 72,69   | 302,73      | 2128,85                             |         |                |

ЧР

| 2 день                                            |              |                  |         |             |                               |     |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |     |             |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |     |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40           | 2,45             | 7,55    | 14,62       | 136,00                        | 1   | 2012        |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                          | 230          | 10,46            | 7,13    | 40,08       | 310,4                         | 219 | 2012        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 200          | 1,50             | 1,3     | 5,6         | 24                            | 432 | 2008        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                           | 50           | 6                | 5       | 22,5        | 138,00                        | к/к |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                      | 100          | 0,31             | 0,23    | 7,93        | 42,33                         | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 620          | 20,72            | 21,21   | 90,73       | 650,73                        |     |             |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |     |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                         | 100          | 1,00             | 10,20   | 4,9         | 108,00                        | 22  | 2008        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/10    | 10,18            | 6,1     | 28,58       | 251,6                         | 57  | 2012        |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ         | 100          | 9,8              | 8,4     | 20,05       | 203,9                         | к/к |             |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)                         | 180          | 4,6              | 5,16    | 15,8        | 112                           | 346 | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                            | 200          | 0,2              | 0,2     | 20,1        | 87,8                          | 12  | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                           | к/к |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                           | к/к |             |
| Итого за прием пищи:                              | 960          | 34,58            | 34,93   | 146,01      | 1037,30                       |     |             |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |     |             |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                | 100          | 8,31             | 10,05   | 43,3        | 290,5                         | к/к |             |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК.                                | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,40        | 106,00                        | к/к |             |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ                                   | 100          | 0,9              | 0,1     | 9           | 44                            | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 400          | 14,81            | 15,15   | 61,70       | 440,50                        |     |             |
| Всего за день:                                    |              | 70,11            | 71,29   | 298,44      | 2128,53                       |     |             |



| 3 день                                                      |              |                  |         |             |                               |         |             |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |         |             |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                          | 40           | 1,2              | 4,3     | 22          | 132                           | 2       | 2008        |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                       | 200/10       | 17,97            | 16,55   | 20,12       | 342,5                         | 225     | 2008        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 200          | 0,12             | 0,02    | 10,20       | 21,00                         | ТК№073  |             |
| ЗЕФИР                                                       | 35           | 0,63             | 0,1     | 28,4        | 111,3                         | к/к     |             |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                             | 100          | 0,8              | 0,24    | 7,5         | 28,46                         | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                        | 585          | 20,72            | 21,21   | 88,22       | 635,26                        |         |             |
| Обед                                                        |              |                  |         |             |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ              | 100          | 4,5              | 10,8    | 6,0         | 90                            | 52      | 2011        |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ                              | 250/20       | 4,43             | 3,73    | 10,46       | 137,0                         | 2.28    | ТТК         |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100          | 11,86            | 12,9    | 14,1        | 256,00                        | 281     | 2012        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                 | 180          | 4,4              | 3,61    | 27,56       | 155,6                         | 331     | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                       | 200          | 0,1              | 0,1     | 26,4        | 108                           | 402     | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ           | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР                             | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                           | к/к     |             |
| Итого за прием пищи:                                        | 960          | 34,09            | 36,01   | 141,10      | 1020,60                       |         |             |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |         |             |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                           | 100          | 10,64            | 12,37   | 17,98       | 225,4                         | 451/462 | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.                   | 200          | 1                | 0,00    | 25,40       | 120,00                        | 442     | 2008        |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.                                | 100          | 2,1              | 2,5     | 9,9         | 57,8                          | к/к     |             |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                             | 100          | 1,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                        | 500          | 14,84            | 15,17   | 62,18       | 447,20                        |         |             |
| Всего за день:                                              |              | 69,65            | 72,39   | 291,50      | 2103,06                       |         |             |

| 4 день                                            |              |                  |         |             |                          |     |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | ТК№ | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |     |             |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                          |     |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 15/5/25      | 5,73             | 12,23   | 13,04       | 232,0                    | 3   | ТТК         |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"                                   | 250          | 10,21            | 4,96    | 50,76       | 255,2                    | 187 | 2008        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 200          | 1,50             | 1,30    | 5,6         | 24                       | 432 | 2008        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                           | 25           | 3                | 2,5     | 11,3        | 69                       | к/к |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                      | 100          | 0,31             | 0,23    | 7,93        | 42,33                    | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 620          | 20,75            | 21,22   | 88,63       | 622,53                   |     |             |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                          |     |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                           | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12                       | 71  | 2011        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/10    | 4,41             | 18,22   | 39,5        | 265,3                    | 76  | 2012        |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ                              | 100          | 17               | 5,80    | 15,05       | 256,00                   | 265 | 2012        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                 | 180          | 3,70             | 6,40    | 24,30       | 169,20                   | 335 | 2008        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200          | 0,20             | 0,00    | 6,40        | 68,00                    | 436 | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                      | к/к |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                      | к/к |             |
| Итого за прием пищи:                              | 960          | 34,91            | 35,39   | 143,53      | 1044,50                  |     |             |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                          |     |             |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                               | 100          | 8,39             | 10,12   | 46,12       | 297,9                    | 453 | 2008        |
| МОЛОКО В ИНДУПАК.                                 | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,40        | 106,00                   | к/к |             |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ                                   | 100          | 0,9              | 0,10    | 9,00        | 44,00                    | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 400          | 14,89            | 15,22   | 64,52       | 447,9                    |     |             |
| Всего за день:                                    |              | 70,55            | 71,83   | 296,68      | 2114,93                  |     |             |

| 5 день                                            |              |                  |         |             |                               |       |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№   | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |       |             |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |       |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40           | 2,45             | 7,55    | 14,62       | 136,00                        | 1     | 2012        |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                         | 200/15       | 13,04            | 9,05    | 33,15       | 248,8                         | 210   | 2008        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 2,90             | 2,50    | 24,8        | 133,9                         | 433   | 2008        |
| ВАФЛИ                                             | 20           | 1,44             | 1,92    | 9,8         | 62                            | к/к   |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 0,93             | 0,2     | 8,13        | 43,33                         | 338   | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 575          | 20,76            | 21,22   | 90,50       | 624,03                        |       |             |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |       |             |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 100          | 2,35             | 6,20    | 7,70        | 123,00                        | 45    | 2012        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ     | 250/10/20    | 6,38             | 17,75   | 30,3        | 305,1                         | 81/73 | 2012/2008   |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                  | 280          | 16,6             | 6,5     | 26,7        | 244                           | 302   | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                              | 200          | 0,5              | 0,1     | 24,1        | 95,2                          | 9     | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                           | к/к   |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                           | к/к   |             |
| Итого за прием пищи:                              | 970          | 34,63            | 35,42   | 145,38      | 1041,30                       |       |             |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |       |             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                  | 100          | 12,76            | 14,89   | 29,17       | 285,5                         | 477   | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.         | 200          | 1,00             | 0,00    | 25,40       | 120,00                        | 442   | 2008        |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 1,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 338   | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 400          | 14,86            | 15,19   | 63,47       | 449,50                        |       |             |
| Всего за день:                                    |              | 70,25            | 71,83   | 299,35      | 2114,83                       |       |             |



| 6 день                                            |              |                  |         |             |                               |         |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |         |             |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40           | 2,45             | 7,55    | 14,62       | 136,00                        | 1       | 2012        |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                           | 250          | 13,46            | 11,57   | 15,07       | 248,23                        | 189     | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200          | 0,40             | 0,10    | 7,20        | 20,00                         | ТК№059  |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 0,93             | 0,2     | 8,13        | 43,33                         | 338     | 2011        |
| ПРЯНИК                                            | 60           | 3,6              | 1,8     | 46,8        | 201,6                         | к/к     |             |
| Итого за прием пищи:                              | 650          | 20,84            | 21,22   | 91,82       | 649,16                        |         |             |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                         | 100          | 1,00             | 10,20   | 4,9         | 108,00                        | 22      | 2008        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ          | 250/35       | 6,54             | 6,36    | 52,3        | 320,2                         | 83      | 2012        |
| ФИЛЕ РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЕ, СОУС ПОЛЬСКИЙ              | 100/20       | 14,63            | 13,75   | 14,6        | 259,4                         | 229/378 | 2008        |
| РИЗОТТО (РИС С ОВОЩАМИ)                           | 180          | 3,48             | 7,47    | 20,47       | 176,04                        | 4,9     | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                            | 200          | 0,2              | 0,2     | 20,1        | 87,8                          | 12      | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                           | к/к     |             |
| Итого за прием пищи:                              | 995          | 34,65            | 35,38   | 148,48      | 1049,40                       |         |             |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |         |             |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                               | 100          | 8,39             | 10,12   | 46,12       | 297,9                         | 453     | 2008        |
| МОЛОКО В ИНДУПАК.                                 | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,4         | 106,00                        | к/к     |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 100          | 0,41             | 0,41    | 10,13       | 46,8                          | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 400          | 14,4             | 15,53   | 65,65       | 450,7                         |         |             |
| Всего за день:                                    |              | 69,89            | 72,13   | 305,95      | 2149,26                       |         |             |

| 7 день                                              |              |                  |         |             |                          |     |             |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | ТК№ | Год издания |
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |     |             |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                          |     |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                   | 15/5/25      | 5,73             | 12,23   | 13,04       | 232,0                    | 3   | ТТК         |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                    | 250          | 10,26            | 5,03    | 50,62       | 264,4                    | 217 | 2012        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                    | 200          | 1,50             | 1,30    | 5,6         | 24,00                    | 432 | 2008        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                             | 25           | 3                | 2,5     | 11,3        | 69                       | к/к |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                        | 100          | 0,31             | 0,23    | 7,93        | 42,33                    | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                | 620          | 20,80            | 21,29   | 88,49       | 631,73                   |     |             |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                          |     |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ                   | 100          | 1,3              | 5,3     | 9,5         | 88,3                     | 20  | ТТК         |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ     | 250/10       | 4,70             | 2,81    | 19,70       | 118,75                   | 82  | 2012        |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 (60/60)  | 8,08             | 18,95   | 2,12        | 190,6                    | 278 | 2012        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          | 200          | 11,40            | 3,10    | 46,5        | 242,00                   | 165 | 2012        |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0,1              | 0,1     | 18,65       | 110,6                    | 27  | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                      | к/к |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                      | к/к |             |
| Итого за прием пищи:                                | 990          | 34,38            | 35,13   | 153,05      | 1024,25                  |     |             |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                          |     |             |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                                   | 75           | 10,6             | 12,72   | 20,95       | 223,74                   | 479 | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.           | 200          | 1,00             | 0,00    | 25,40       | 120,00                   | 442 | 2008        |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% В ИНД.УПАК.                   | 100          | 2,0              | 2,5     | 7,16        | 60,2                     | к/к |             |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                     | 100          | 1,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                    | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                | 475          | 14,70            | 15,52   | 62,41       | 447,94                   |     |             |
| Всего за день:                                      |              | 69,88            | 71,94   | 303,95      | 2103,92                  |     |             |



| 8 день                                                  |              |                  |         |             |                               |         |             |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |         |             |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                      | 40           | 1,2              | 4,3     | 22          | 132                           | 2       | 2008        |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 200/5        | 16,2             | 12,65   | 29,84       | 316,1                         | 189     | 2008        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                           | 200          | 0,12             | 0,02    | 10,20       | 21,00                         | ТК№ 073 |             |
| ВАФЛИ                                                   | 40           | 2,88             | 3,84    | 19,6        | 124                           | к/к     |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 100          | 0,41             | 0,41    | 10,13       | 46,8                          | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                    | 585          | 20,81            | 21,22   | 91,77       | 639,9                         |         |             |
| Обед                                                    |              |                  |         |             |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 100          | 4,7              | 9,50    | 8,1         | 183,00                        | 31      | 2012        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10    | 4,19             | 12,88   | 32,65       | 168,6                         | 67      | 2012        |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                           | 280          | 17,35            | 8,99    | 27,5        | 290,77                        | 304     | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                         | 200          | 0,4              | 0,02    | 26,90       | 103,2                         | 401     | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР                         | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                           | к/к     |             |
| Итого за прием пищи:                                    | 960          | 35,44            | 36,26   | 151,73      | 1019,57                       |         |             |
| Полдник                                                 |              |                  |         |             |                               |         |             |
| ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"                                     | 100          | 8,33             | 10,11   | 44,65       | 286,4                         | к/к     |             |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК.                                      | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,40        | 106,00                        | к/к     |             |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ                                         | 100          | 0,9              | 0,10    | 9,00        | 44,00                         | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                    | 400          | 14,83            | 15,21   | 63,05       | 436,40                        |         |             |
| Всего за день:                                          |              | 71,08            | 72,69   | 306,55      | 2095,87                       |         |             |



| 9 день                                            |              |                  |         |             |                          |     |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-----|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | ТК№ | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |     |             |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                          |     |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40           | 2,45             | 7,55    | 14,62       | 136,00                   | 1   | 2012        |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                      | 220          | 12,68            | 10,15   | 18,74       | 224,6                    | 208 | 2012        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 2,90             | 2,50    | 24,8        | 133,9                    | 433 | 2008        |
| ПРЯНИК                                            | 30           | 1,8              | 0,9     | 23,4        | 100,8                    | к/к |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 0,93             | 0,2     | 8,13        | 43,33                    | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 590          | 20,76            | 21,30   | 89,69       | 638,63                   |     |             |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                          |     |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                         | 100          | 1                | 10,2    | 4,9         | 108                      | 22  | 2008        |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                 | 250/10/10    | 6,3              | 9,29    | 42,6        | 294,4                    | 73  | 2012        |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                                    | 100          | 14,09            | 2,95    | 17,16       | 151,51                   | 257 | 2016        |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)                        | 180          | 4,2              | 8,04    | 15,8        | 142,8                    | 350 | 2008        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200          | 0,20             | 0,00    | 6,40        | 68,00                    | 436 | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                      | к/к |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                      | к/к |             |
| Итого за прием пищи:                              | 960          | 34,59            | 35,35   | 143,44      | 1038,71                  |     |             |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                          |     |             |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                               | 100          | 8,39             | 10,12   | 46,12       | 297,9                    | 453 | 2008        |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК.                                | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,40        | 106,00                   | к/к | 2008        |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                      | 100          | 0,31             | 0,23    | 7,93        | 42,33                    | 338 | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 400          | 14,30            | 15,35   | 63,45       | 446,23                   |     |             |
| Всего за день:                                    |              | 69,65            | 72,00   | 296,58      | 2123,57                  |     |             |

| 10 день                                           |              |                  |         |             |                               |         |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |         |             |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 15/5/25      | 5,73             | 12,23   | 13,04       | 232,0                         | 3       | ТТК         |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"     | 200          | 11,28            | 5,97    | 46,61       | 247,32                        | 190     | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200          | 0,40             | 0,10    | 7,20        | 20,00                         | ТК№ 059 |             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                           | 25           | 3                | 2,5     | 11,3        | 69                            | к/к     |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 100          | 0,41             | 0,41    | 10,13       | 46,8                          | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 570          | 20,82            | 21,21   | 88,28       | 615,12                        |         |             |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                 | 100          | 2,7              | 5,1     | 2,6         | 67                            | 20      | 2008        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ          | 250/35       | 5,15             | 4,87    | 20,85       | 161,3                         | 84      | 2012        |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                            | 100/20       | 12,5             | 13,9    | 14,1        | 242                           | 256     | 2008        |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ                              | 180          | 5,3              | 6,5     | 31,5        | 210,76                        | 351     | 2016        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                            | 200          | 0,2              | 0,2     | 20,1        | 87,8                          | 12      | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55    | 30,6        | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32    | 25,98       | 136                           | к/к     |             |
| Итого за прием пищи:                              | 995          | 34,65            | 35,44   | 145,73      | 1042,86                       |         |             |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |         |             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                  | 100          | 12,76            | 14,89   | 29,17       | 285,5                         | 477     | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.         | 200          | 1,00             | 0,00    | 25,40       | 120,00                        | к/к     |             |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 1,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 338     | 2011        |
| Итого за прием пищи:                              | 400          | 14,86            | 15,19   | 63,47       | 449,50                        |         |             |
| Всего за день:                                    |              | 70,33            | 71,84   | 297,48      | 2107,48                       |         |             |



| Дни                         |  | Б, г          | Ж, г          | У, г           | Э.Ц., ккал      |
|-----------------------------|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за 1 день:            |  | 70,58         | 72,69         | 302,73         | 2128,85         |
| Всего за 2 день:            |  | 70,11         | 71,29         | 298,44         | 2128,53         |
| Всего за 3 день:            |  | 69,65         | 72,39         | 291,5          | 2103,06         |
| Всего за 4 день:            |  | 70,55         | 71,83         | 296,68         | 2114,93         |
| Всего за 5 день:            |  | 70,25         | 71,83         | 299,35         | 2114,8          |
| <b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>     |  | <b>351,14</b> | <b>360,03</b> | <b>1488,70</b> | <b>10590,20</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  |  | <b>70,23</b>  | <b>72,01</b>  | <b>297,74</b>  | <b>2118,04</b>  |
| Всего 6 за день:            |  | 69,89         | 72,13         | 305,95         | 2149,26         |
| Всего за 7 день:            |  | 69,88         | 71,94         | 303,95         | 2103,92         |
| Всего за 8 день:            |  | 71,08         | 72,69         | 306,55         | 2095,87         |
| Всего за 9 день:            |  | 69,65         | 72            | 296,58         | 2123,57         |
| Всего за 10 день:           |  | 70,33         | 71,84         | 297,48         | 2107,48         |
| <b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>     |  | <b>350,83</b> | <b>360,60</b> | <b>1510,51</b> | <b>10580,10</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  |  | <b>70,17</b>  | <b>72,12</b>  | <b>302,10</b>  | <b>2116,02</b>  |
| <b>В среднем за 10 дней</b> |  | <b>70,20</b>  | <b>72,06</b>  | <b>299,92</b>  | <b>2117,03</b>  |

#### Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

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

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016

4.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва ДеЛи принт, 2011 г

5.Реестр технико-технологических карт

#### Распределение калорийности по приёмам пищи

| Дни                          | Калорийность завтрака | Калорийность обеда | Калорийность полдника | Общая калорийность |
|------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 1                            | 639,1                 | 1044,2             | 445,55                | 2128,85            |
| 2                            | 650,73                | 1037,3             | 440,5                 | 2128,53            |
| 3                            | 635,26                | 1020,6             | 447,2                 | 2103,06            |
| 4                            | 622,53                | 1044,5             | 447,9                 | 2114,9             |
| 5                            | 624,03                | 1041,3             | 449,5                 | 2114,8             |
| <b>Итого за 1-ю неделю</b>   | <b>3171,65</b>        | <b>5187,90</b>     | <b>2230,65</b>        | <b>10590,20</b>    |
| <b>В среднем за 1-н день</b> | <b>634,33</b>         | <b>1037,58</b>     | <b>446,13</b>         | <b>2118,04</b>     |
| 6                            | 649,16                | 1049,4             | 450,7                 | 2149,26            |
| 7                            | 631,73                | 1024,25            | 447,9                 | 2103,92            |
| 8                            | 639,90                | 1019,57            | 436,4                 | 2095,87            |
| 9                            | 638,63                | 1038,71            | 446,2                 | 2123,57            |
| 10                           | 615,12                | 1042,86            | 449,5                 | 2107,48            |
| <b>Итого за 2 -ю неделю</b>  | <b>3174,54</b>        | <b>5174,79</b>     | <b>2230,77</b>        | <b>10580,10</b>    |
| <b>В среднем за 1-н день</b> | <b>634,91</b>         | <b>1034,96</b>     | <b>446,15</b>         | <b>2116,02</b>     |

Zh