

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ

Лебецкая С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2024 г.



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
1 день							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	6,2	28,6	193	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>15,13</b>	<b>28,56</b>	<b>83,64</b>	<b>639,20</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3	5,1	61,8	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	200/15	5	4,5	15,7	153,2	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,5	30,0	28,4	496,5	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛЮКВЫ	200	0,1	0	26,8	108	АКП 25	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>44,20</b>	<b>41,52</b>	<b>122,38</b>	<b>1047,50</b>		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	118	442	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>7,80</b>	<b>8,40</b>	<b>75,00</b>	<b>408,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,13</b>	<b>78,48</b>	<b>281,02</b>	<b>2095,20</b>		
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	200	20,00	24,80	25,80	281,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>30,41</b>	<b>39,00</b>	<b>80,42</b>	<b>642,50</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,0	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,2	6,8	10,02	240,3	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)	150	3,84	6,24	10,8	115,2	342	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	АКП 12	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,84</b>	<b>31,76</b>	<b>109,35</b>	<b>940,20</b>		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,7	14,9	37,2	246	к/к	

МОЛОКО В ИНДУПАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,20</b>	<b>20,00</b>	<b>55,60</b>	<b>396,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,45</b>	<b>90,76</b>	<b>245,37</b>	<b>1978,70</b>		
<b>3 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	23,2	15,9	40,9	398,0	225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
ЗЕФИР	35	0,63	0,1	28,4	111,3	к/к	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150	1,2	0,36	11,25	42,70	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>26,35</b>	<b>20,68</b>	<b>112,75</b>	<b>705,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	2,7	6,53	3,6	54	52	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	200/10	5,6	7,5	9,90	206,20	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,9	10	256,00	281	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,6	7,8	31,3	191	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	29,7	131	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35,30</b>	<b>38,85</b>	<b>130,88</b>	<b>1066,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	75	5,7	2,9	45,8	235,6	451/462	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДУПАК	200	1	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7,80</b>	<b>3,20</b>	<b>80,10</b>	<b>399,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,45</b>	<b>62,73</b>	<b>323,73</b>	<b>2170,80</b>		
<b>4 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15	9,4	11,7	32,4	265,6	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	150	1,40	0,3	12,20	65	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>17,59</b>	<b>23,97</b>	<b>93,82</b>	<b>662,50</b>		

Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,06	1,02	7,2	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,6	7,6	14,1	260	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	5,3	22,8	151,9	123	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,48</b>	<b>22,78</b>	<b>105,75</b>	<b>971,10</b>		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	453	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10,47</b>	<b>7,60</b>	<b>64,90</b>	<b>369,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,54</b>	<b>54,35</b>	<b>264,47</b>	<b>2002,60</b>		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКЖ	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ЯНГАРНАЯ"	150	6,5	7,40	28,10	179,20	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,2	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>17,19</b>	<b>29,35</b>	<b>69,84</b>	<b>567,70</b>		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,72	4,60	74,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/20	4,7	3,5	10,40	266,40	81	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ КУРИНАЯ	100	16,2	14,2	17	270	314	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	12	12,2	169,6	141	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,10	0,1	26,4	108	АКП 9	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,01</b>	<b>26,54</b>	<b>104,78</b>	<b>946,40</b>		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	102,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>5,10</b>	<b>8,70</b>	<b>66,40</b>	<b>392,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,30</b>	<b>64,59</b>	<b>241,02</b>	<b>1906,10</b>		
6 день							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,70	5,40	20,50	179,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
ПРЯНИК	60	3,6	1,8	46,8	201,6	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,55</b>	<b>15,15</b>	<b>101,32</b>	<b>601,60</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65	22	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,4	3,5	15,2	129,8	101	2008
ФИЛЕ РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЕ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	100/20	19,52	19,02	27,6	359,4	229/378	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	5,3	22,8	151,9	123	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	АКП 12	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>19,72</b>	<b>19,22</b>	<b>47,70</b>	<b>447,20</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>11,62</b>	<b>13,72</b>	<b>62,00</b>	<b>401,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,89</b>	<b>48,09</b>	<b>211,02</b>	<b>1450,50</b>		
<b>7 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	14,60	27,20	7,00	278,00	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	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>25,29</b>	<b>49,15</b>	<b>48,84</b>	<b>666,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,70	4,30	110,00	31	2012
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,8	8	8,2	166,4	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	22,38	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,10	0,1	26,4	108	АКП 9	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>38,28</b>	<b>31,92</b>	<b>134,08</b>	<b>1056,70</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,85	4,2	35,1	216	479	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10,95</b>	<b>4,50</b>	<b>69,40</b>	<b>380,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,52</b>	<b>85,57</b>	<b>252,32</b>	<b>2103,20</b>		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,5	14	163	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>9,92</b>	<b>16,28</b>	<b>81,00</b>	<b>510,20</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,78	3,2	5,7	53	20	АКП
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	200/10	5,60	7,5	9,90	206,20	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120 (60/60)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	2,32	42,40	240,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>41,58</b>	<b>32,74</b>	<b>134,88</b>	<b>1069,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ"	75	5,7	2,9	45,9	233	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,20</b>	<b>8,00</b>	<b>64,30</b>	<b>383,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,70</b>	<b>57,02</b>	<b>280,18</b>	<b>1962,40</b>		
<b>9 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15	9,4	11,7	32,4	265,6	210	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ПРЯНИК	30	1,6	0,9	23,4	100,8	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>17,75</b>	<b>22,95</b>	<b>107,42</b>	<b>701,30</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	8,6	7,6	14,1	260	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)	150	3,5	6,7	11,5	119	350	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>34,19</b>	<b>27,37</b>	<b>97,54</b>	<b>891,51</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>5,37</b>	<b>2,80</b>	<b>82,20</b>	<b>386,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,31</b>	<b>53,12</b>	<b>287,16</b>	<b>1978,81</b>		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКМ	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ДРУЖБА"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТКМ 059	
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>14,45</b>	<b>28,52</b>	<b>66,84</b>	<b>559,20</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,62	3,06	1,56	40,2	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И РЫБОЙ	200/20	5,30	2,90	14,90	149,00	98/228	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	12,5	13,9	14,1	242	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,4	5,4	35,5	207,9	351	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	АКП 12	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,22</b>	<b>29,48</b>	<b>132,54</b>	<b>954,90</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
МОЛОКО В ИНДУПАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>9,70</b>	<b>13,70</b>	<b>50,40</b>	<b>396,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,37</b>	<b>71,70</b>	<b>249,78</b>	<b>1910,10</b>		

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	67,13	78,48	281,02	2095,2
Всего за 2 день:	70,45	90,76	245,37	1978,7
Всего за 3 день:	69,45	62,73	323,73	2170,8
Всего за 4 день:	59,54	54,35	264,47	2002,6
Всего за 5 день:	51,3	64,59	241,02	1906,1
<b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>317,87</b>	<b>350,91</b>	<b>1355,61</b>	<b>10153,40</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>63,57</b>	<b>70,18</b>	<b>271,12</b>	<b>2030,68</b>
Всего 6 за день:	43,89	48,09	211,02	1450,5
Всего за 7 день:	74,52	85,57	252,32	2103,2
Всего за 8 день:	63,7	57,02	280,18	1962,4
Всего за 9 день:	57,31	53,12	287,16	1978,81
Всего за 10 день:	55,37	71,7	249,78	1910,1
<b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>294,79</b>	<b>315,50</b>	<b>1280,46</b>	<b>9405,01</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>58,96</b>	<b>63,10</b>	<b>256,09</b>	<b>1881,00</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>61,27</b>	<b>66,64</b>	<b>263,61</b>	<b>1955,84</b>

**Используемые сборники:**

1. 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.-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 технологических карт Управления социального питания.

*Распределение калорийности по приёмам пищи*

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность обеда	Калорийность полдника	Общая калорийность
1	639,20	1047,50	408,50	2095,20
2	642,50	940,20	396,00	1978,70
3	705,00	1066,20	399,60	2170,80
4	662,50	971,10	369,00	2002,60
5	567,70	946,40	392,00	1906,10
<b>Итого за 1-ю неделю</b>	<b>3216,90</b>	<b>4971,40</b>	<b>1965,10</b>	<b>10153,40</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>643,38</b>	<b>994,28</b>	<b>393,02</b>	<b>2030,68</b>
6	601,60	447,20	401,70	1450,50
7	666,50	1056,70	380,00	2103,20
8	510,20	1069,20	383,00	1962,40
9	701,30	891,51	386,00	1978,81
10	559,20	954,90	396,00	1910,10
<b>Итого за 2-ю неделю</b>	<b>3038,80</b>	<b>4419,51</b>	<b>1946,70</b>	<b>9405,01</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>607,76</b>	<b>883,90</b>	<b>389,34</b>	<b>1881,00</b>