

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания

А.В. Барабанщиков

" 05 " 11/2021 2021 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

| 1 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|--------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 | 2012 |
| КАША "БОЯРСКАЯ" | 205 | 8,40 | 28,40 | 40,50 | 438,00 | 186 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | ТК№059 | |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | 6,30 | 4,00 | 10,60 | 88,00 | ТК№060 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | ТК№ 089 | |
| ВАФЛИ | 30 | 1,50 | 1,20 | 6,60 | 63,00 | ТК№061 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 19,67 | 41,87 | 94,72 | 815,20 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | ТК№062 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/10/1 | 7,44 | 11,40 | 12,00 | 245,00 | 96 | 2008 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ (2-Й ВАРИАНТ) | 100/30 | 18,90 | 19,10 | 1,10 | 324,00 | 242 378 | 2012 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,10 | 6,40 | 27,30 | 188,00 | 321 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,80 | 118,00 | ТК№063 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | ТК№056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | ТК№057 | |
| Итого за прием пищи: | 971 | 36,13 | 38,32 | 96,30 | 1022,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 100 | 11,80 | 5,60 | 46,80 | 288,00 | 479 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД.УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | ТК№ 077 | |
| СЛИВА СВЕЖАЯ | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 52,00 | ТК№065 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,60 | 5,90 | 81,80 | 460,00 | | |
| Всего за день: | | 69,40 | 86,09 | 272,82 | 2297,20 | | |
| 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 СЫРОМ | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 3 | 2012 |

| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 250 | 25,00 | 31,00 | 32,30 | 351,00 | 219 | 2012 |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------------|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,60 | 24,00 | TKN№066 | |
| ТВОРОГ В ИНД. УПАК. | 100 | 7,50 | 6,00 | 1,50 | 113,00 | TKN№067 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,80 | 3,80 | 28,80 | 130,00 | TKN№ 083 | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,46 | 0,35 | 11,90 | 63,50 | TKN№069 | |
| Итого за прием пищи: | 785 | 42,99 | 49,33 | 94,66 | 820,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,30 | 108,00 | 22 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/10/1 | 7,80 | 8,50 | 12,30 | 303,00 | 57 | 2012 |
| КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ | 280 | 21,70 | 13,00 | 22,00 | 413,00 | 299 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,40 | 0,02 | 6,90 | 91,00 | TKN№070 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TKN№056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TKN№057 | |
| Итого за прием пищи: | 921 | 35,35 | 33,02 | 70,90 | 1049,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 7,20 | 4,20 | 53,20 | 289,00 | 464 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНД. УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | TKN№071 | |
| ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ | 100 | 1,10 | 0,40 | 10,60 | 46,00 | TKN№072 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,90 | 9,60 | 73,20 | 441,00 | | |
| Всего за день: | | 92,24 | 91,95 | 238,76 | 2310,50 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TKN№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161,00 | 2 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 220/20 | 40,40 | 28,30 | 51,70 | 385,00 | 237 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | TKN№073 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. | 125 | 6,30 | 4,00 | 10,60 | 88,00 | TKN№060 | |
| ЗЕФИР | 50 | 0,40 | 0,10 | 39,90 | 83,00 | TKN№074 | |
| КИВИ | 100 | 0,73 | 0,36 | 7,40 | 42,70 | TKN№075 | |
| Итого за прием пищи: | 780 | 50,46 | 36,71 | 148,68 | 780,70 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, И ОГУРЦОВ | 100 | 9,1 | 13,70 | 3,50 | 175,00 | 27 | 2008 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/2 | 6,81 | 8,00 | 12,10 | 258,00 | 86 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100 | 11,6 | 12,90 | 10,00 | 256,00 | 281 | 2012 |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (КАПУСТА ЦВЕТНАЯ) С МАСЛОМ | 180 | 4,6 | 5,05 | 6,00 | 137,00 | 320 | 2012 |

| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,20 | 7,90 | 96,80 | TK№076 | |
|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|-------------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TK№056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TK№057 | |
| Итого за прием пищи: | 912 | 36,72 | 41,15 | 65,90 | 1056,80 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 100 | 5,5 | 5,20 | 35,00 | 294,00 | 451 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК. | 200 | 1 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | TK№ 077 | |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | TK№078 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 7,60 | 5,50 | 69,30 | 458,00 | | |
| Всего за день: | | 94,78 | 83,36 | 283,88 | 2295,50 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | 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 СЫРОМ | 230 | 10,70 | 9,62 | 44,10 | 428,00 | 207 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 6,20 | 27,00 | TK№079 | |
| ВАФЛИ | 30 | 1,50 | 1,20 | 6,60 | 63,00 | TK№061 | |
| ТВОРОГ В ИНД. УПАК. | 100 | 7,50 | 6,00 | 1,50 | 113,00 | TK№067 | |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1,40 | 0,27 | 12,20 | 64,50 | TK№080 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 26,45 | 27,14 | 85,22 | 831,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРО СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,10 | 10,10 | 3,60 | 106,00 | 25 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/10/1 | 8,24 | 9,20 | 17,40 | 333,00 | 76 | 2012 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ | 100 | 13,10 | 5,80 | 15,05 | 256,00 | 265 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 180 | 3,40 | 5,55 | 21,60 | 150,00 | 322 | 2012 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 68,00 | TK№081 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TK№056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TK№057 | |
| Итого за прием пищи: | 921 | 30,49 | 31,95 | 90,45 | 1047,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛЮМ | 100 | 5,30 | 2,00 | 62,00 | 292,00 | 453 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | TK№ 071 | |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | TK№ 082 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,80 | 7,10 | 80,40 | 442,00 | | |
| Всего за день: | | 68,74 | 66,19 | 256,07 | 2320,50 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 3 | 2012 |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 6,72 | 9,80 | 37,40 | 239,00 | 187 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,60 | 24,00 | TKN№ 066 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,80 | 3,80 | 28,80 | 130,00 | TKN№ 083 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | 2,14 | 0,71 | 30,00 | 192,00 | TKN№ 084 | |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | 6,30 | 4,00 | 10,60 | 88,00 | TKN№ 060 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 25,19 | 26,49 | 126,96 | 812,00 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|--------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,35 | 6,20 | 7,70 | 123,00 | 45 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/20/1 | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 333,00 | 81 73 | 2012 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280 | 14,60 | 3,50 | 25,70 | 344,00 | 302 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,10 | 0,20 | 40,20 | 117,00 | TKN№ 085 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TKN№056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TKN№ 057 | |
| Итого за прием пищи: | 931 | 25,00 | 13,60 | 112,50 | 1051,00 | | |

Полдник

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 100 | 8,70 | 1,80 | 51,90 | 296,00 | 477 | 2088 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | TKN№ 077 | |
| ПЕРСИК СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45,00 | TKN№ 086 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10,60 | 1,90 | 86,80 | 461,00 | 249 | 2014 |
| Всего за день: | | 60,79 | 41,99 | 326,26 | 2324,00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TKN№ | 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 ЖИДКАЯ | 250 | 7,20 | 8,30 | 31,40 | 299,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | TKN№ 059 | |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | 6,30 | 4,00 | 10,60 | 88,00 | TKN№ 060 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | TKN№ 089 | |
| ПРЯНИК | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172,00 | TKN№ 091 | |
| Итого за прием пищи: | 815 | 19,67 | 23,27 | 113,82 | 785,20 | | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------|-------|-------|-------|--------|----------|------|
| САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, И ОГУРЦОВ | 100 | 9,1 | 13,70 | 3,50 | 175,00 | 27 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/40/1 | 6,00 | 5,40 | 19,00 | 201,00 | 83 | 2012 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 280 | 21,60 | 16,20 | 27,50 | 442,20 | 250 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,80 | 118,00 | TKN№ 063 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TKN№ 056 | |

| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | ТК№ 057 | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Итого за прием пищи: | 931 | 41,59 | 36,62 | 104,20 | 1070,20 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 100 | 11,80 | 5,60 | 46,80 | 288,00 | 479 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | ТК№ 071 | |
| СЛИВА СВЕЖАЯ | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 52,00 | ТК№ 065 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 18,20 | 10,90 | 65,80 | 446,00 | | |
| Всего за день: | | 79,46 | 70,79 | 283,82 | 2301,40 | | |
| 7 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 | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 3 | 2012 |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 250 | 18,30 | 34,03 | 8,70 | 348,00 | 217 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,60 | 24,00 | ТК№ 066 | |
| ТВОРОГ В ИНД. УПАК. | 100 | 7,50 | 6,00 | 1,50 | 113,00 | ТК№ 067 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,80 | 3,80 | 28,80 | 130,00 | ТК№ 083 | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,46 | 0,35 | 11,90 | 63,50 | ТК№069 | |
| Итого за прием пищи: | 785 | 36,29 | 52,36 | 71,06 | 817,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 4,7 | 9,50 | 7,10 | 183,00 | 31 | 2012 |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/10/1 | 7,3 | 9,80 | 9,10 | 204,90 | 67 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 290 | 56,7 | 14,10 | 48,80 | 444,30 | 304 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,40 | 0,02 | 6,90 | 91,00 | ТК№ 070 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | ТК№ 056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | ТК№ 057 | |
| Итого за прием пищи: | 931 | 73,55 | 34,72 | 98,30 | 1057,20 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 7,20 | 4,20 | 53,20 | 289,00 | 464 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | ТК№ 077 | |
| ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ | 100 | 1,10 | 0,40 | 10,60 | 46,00 | ТК№ 072 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,30 | 4,60 | 89,20 | 455,00 | | |
| Всего за день: | | 119,14 | 91,68 | 258,56 | 2329,70 | | |
| 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 | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161,00 | 2 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ | 210 | 31,80 | 22,60 | 51,10 | 394,00 | 235 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | ТК№ 073 | |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | 6,30 | 4,00 | 10,60 | 88,00 | ТК№ 060 | |
| ЗЕФИР | 50 | 0,40 | 0,10 | 39,90 | 83,00 | ТК№ 074 | |

| КИВИ | 100 | 0,73 | 0,36 | 7,40 | 42,70 | TK№075 | |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Итого за прием пищи: | 750 | 41,86 | 31,01 | 148,08 | 789,70 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,30 | 103,30 | 19 | 2008 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/1 | 6,94 | 5,73 | 16,84 | 253,00 | 86 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 150 (75/75) | 19,40 | 15,60 | 4,10 | 234,00 | 278 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,40 | 3,10 | 56,50 | 242,00 | 165 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,20 | 7,90 | 96,80 | TK№ 076 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TK№ 056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TK№ 057 | |
| Итого за прием пищи: | 951 | 43,05 | 36,03 | 114,04 | 1063,10 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 100 | 5,5 | 5,20 | 35,00 | 294,00 | 451 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНДУПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | TK№ 071 | |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | TK№ 078 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 12,20 | 10,50 | 53,30 | 444,00 | | |
| Всего за день: | | 97,11 | 77,54 | 315,42 | 2296,80 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | 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 | 10,82 | 10,14 | 33,40 | 295,00 | 208 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 6,20 | 27,00 | TK№ 079 | |
| ПРЯНИК | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172,00 | TK№ 091 | |
| ТВОРОГ В ИНД. УПАК. | 100 | 7,50 | 6,00 | 1,50 | 113,00 | TK№ 067 | |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1,40 | 0,27 | 12,20 | 64,50 | TK№080 | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 27,77 | 29,16 | 102,72 | 807,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,10 | 10,10 | 3,60 | 106,00 | 25 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/20/10/1 | 8,24 | 9,20 | 17,40 | 333,00 | 73 | 2012 |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 100 | 13,20 | 8,45 | 12,40 | 250,00 | 266 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 200 | 4,50 | 9,10 | 24,40 | 199,00 | 126 | 2012 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 68,00 | TK№ 081 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TK№ 056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TK№ 057 | |
| Итого за прием пищи: | 941 | 31,69 | 38,15 | 90,60 | 1090,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 100 | 5,30 | 2,00 | 62,00 | 292,00 | 453 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | TK№ 077 | |

| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | TK№ 082 | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Итого за прием пищи: | 400 | 7,20 | 2,10 | 96,40 | 456,00 | | |
| Всего за день: | | 66,66 | 69,41 | 289,72 | 2353,50 | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 3 | 2012 |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,20 | 10,00 | 26,80 | 224,00 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,60 | 24,00 | TK№ 066 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,80 | 3,80 | 28,80 | 130,00 | TK№ 083 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | 2,14 | 0,71 | 30,00 | 192,00 | TK№ 084 | |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | 6,30 | 4,00 | 10,60 | 88,00 | TK№ 060 | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 24,67 | 26,69 | 116,36 | 797,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | 100 | 1,30 | 5,10 | 10,90 | 123,30 | 39 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/35/1 | 6,40 | 3,50 | 18,00 | 181,00 | 84 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 22,40 | 9,80 | 9,00 | 288,00 | 34 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (1-й вариант) | 200 | 4,00 | 8,10 | 21,00 | 205,00 | 342 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,10 | 0,20 | 40,20 | 117,00 | TK№ 085 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | TK№ 056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | TK№ 057 | |
| Итого за прием пищи: | 926 | 38,65 | 28,00 | 125,50 | 1048,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 100 | 8,70 | 1,80 | 51,90 | 296,00 | 477 | 2088 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | TK№ 071 | |
| ПЕРСИК СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45,00 | TK№ 086 | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 15,20 | 6,90 | 70,80 | 447,00 | | |
| Всего за день: | | 78,52 | 61,59 | 312,66 | 2292,30 | | |

| ДНИ | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал |
|----------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
| Всего за 1 день: | 69,40 | 86,09 | 272,82 | 2297,20 |
| Всего за 2 день: | 92,24 | 91,95 | 238,76 | 2310,50 |
| Всего за 3 день: | 94,78 | 83,36 | 283,88 | 2295,50 |
| Всего за 4 день: | 68,74 | 66,19 | 256,07 | 2320,50 |
| Всего за 5 день: | 60,79 | 41,99 | 326,26 | 2324,00 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | 385,95 | 369,58 | 1377,79 | 11547,70 |
| В среднем за 1 день | 77,19 | 73,92 | 275,56 | 2309,54 |
| Всего за 6 за день: | 79,46 | 70,79 | 283,82 | 2301,40 |
| Всего за 7 день: | 119,14 | 91,68 | 258,56 | 2329,70 |
| Всего за 8 день: | 97,11 | 77,54 | 315,42 | 2296,80 |
| Всего за 9 день: | 66,66 | 69,41 | 289,72 | 2353,50 |
| Всего за 10 день: | 78,52 | 61,59 | 312,66 | 2292,30 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | 440,89 | 371,01 | 1460,18 | 11573,70 |
| В среднем за 1 день | 88,18 | 74,20 | 292,04 | 2314,7 |

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. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Распределение калорийности по приёмам пищи

| Дни | Калорийность завтрака | Калорийность обеда | Калорийность полдника | Общая калорийность |
|------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 815,20 | 1022,00 | 460,00 | 2297,20 |
| 2 | 820,50 | 1049,00 | 441,00 | 2310,50 |
| 3 | 780,70 | 1056,80 | 458,00 | 2295,50 |
| 4 | 831,50 | 1047,00 | 442,00 | 2320,50 |
| 5 | 812,00 | 1051,00 | 461,00 | 2324,00 |
| Итого за 1-ю неделю | 4059,90 | 5225,80 | 2262,00 | 11547,70 |
| В среднем за 1-н день | 811,98 | 1045,16 | 452,40 | 2309,54 |
| 6 | 785,20 | 1070,20 | 446,00 | 2301,40 |
| 7 | 817,50 | 1057,20 | 455,00 | 2329,70 |
| 8 | 789,70 | 1063,10 | 444,00 | 2296,80 |
| 9 | 807,50 | 1090,00 | 456,00 | 2353,50 |
| 10 | 797,00 | 1048,30 | 447,00 | 2292,30 |
| Итого за 1-ю неделю | 3996,90 | 5328,80 | 2248,00 | 11573,70 |
| В среднем за 1-н день | 799,38 | 1065,76 | 449,6 | 2314,74 |