

Согласовано:  
 Директору государственного бюджетного  
 общеобразовательного учреждения

2023 год



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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	6,4	10,6	10,3	162,4	3	2008
КАША ЯНГАРНАЯ С ЯБЛОКОМ	200	7,61	11,48	37,41	264,45	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	261	2022
ПРЯНИК	50	2,70	3,1	34,80	172,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,1	46,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595,00</b>	<b>17,52</b>	<b>25,69</b>	<b>99,81</b>	<b>665,65</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ РЕДИС С ОГУРЦАМИ	100	1,00	10,06	2,79	105,58	30	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	250/20	6,11	8,9	4,6	165	75	2022
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	18,90	19,10	1,10	324,00	396, 377	2004, 2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	8,11	6,38	24,07	187,53	321	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,6	0,1	32	122	241	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940,00</b>	<b>37,84</b>	<b>45,80</b>	<b>83,18</b>	<b>1001,31</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
КЕФИР	200	5,8	5	8	100	268	2022
ГРУША/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,90</b>	<b>10,83</b>	<b>62,70</b>	<b>430,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1935,00</b>	<b>73,26</b>	<b>82,32</b>	<b>245,69</b>	<b>2096,96</b>		



2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	8,4	8,1	120	1	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	11,59	10,35	47,47	463,68	138	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	39,9	83	к/к	
СЛИВА/АБРИКОС/НЕКТАРИН СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630,00</b>	<b>15,59</b>	<b>20,25</b>	<b>110,07</b>	<b>734,68</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,7	0,1	2,05	12	54	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/20	7,9	11,5	12	325	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	280	32,26	39,76	37,63	618,24	193, 223	2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910,00</b>	<b>44,38</b>	<b>52,64</b>	<b>77,20</b>	<b>1143,44</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,9	4,0	58,7	295,3	287	2022
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	125	6,30	4,00	10,60	88,00	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	262	2022
БАНАН/КИВИ СВЕЖИЕ	160/100	2,4	0,8	33,6	44	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585,00</b>	<b>17,53</b>	<b>11,26</b>	<b>127,68</b>	<b>561,16</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2125,00</b>	<b>77,50</b>	<b>84,15</b>	<b>314,95</b>	<b>2439,28</b>		



3 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 СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45	4,73	6,88	14,56	139	3	2022
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200/30	17,50	21,20	15,20	325,30	219, 205	2012, 2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,04	1,7	8,8	59	266	2022
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,65	4,75	36	162,5	к/к	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	11,5	50	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675,00</b>	<b>29,02</b>	<b>34,93</b>	<b>86,06</b>	<b>735,80</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	1,05	0,2	3,8	22	53	2022
СУП С РИСОМ И МЯСОМ	250/20	10,07	8,4	48,12	305	139	2016
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	16,8	15,9	10,6	252,8	281	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,6	7,9	52,8	328	114	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	6,40	96,80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915,00</b>	<b>42,80</b>	<b>33,86</b>	<b>140,34</b>	<b>1101,80</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	100	6,5	8,68	37,42	289	283/308	2022
МОЛОКО В ИНДУПАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ГРУША/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400,00</b>	<b>12,40</b>	<b>13,91</b>	<b>54,72</b>	<b>437,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1990,00</b>	<b>84,22</b>	<b>82,70</b>	<b>281,12</b>	<b>2274,60</b>		



4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	8,4	8,1	120	1	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/20	40,4	28,4	51,7	385	154	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	262	2022
БУФЕЖИ	50	2,40	1,92	10,56	100,80	к/к	
СЛИВА/АБРИКОС/НЕКТАРИН СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620,00</b>	<b>47,80</b>	<b>41,32</b>	<b>104,16</b>	<b>783,70</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ СВЕКОЛКА	100	1,5	6,2	8,6	95,45	19	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПИЦЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	6,9	5,7	16,8	253	76	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,61	13,80	13,31	222,48	161	2022
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	200	4,79	6,98	48,80	277,31	114	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,8	2,1	24,9	218	2022
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940,00</b>	<b>28,67</b>	<b>35,78</b>	<b>114,60</b>	<b>1038,34</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,93	9,45	24,4	347	292	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,1	46,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400,00</b>	<b>10,34</b>	<b>9,86</b>	<b>59,90</b>	<b>442,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1960,00</b>	<b>86,81</b>	<b>86,96</b>	<b>278,66</b>	<b>2264,04</b>		



5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКФ	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	200	8,64	10,449	41,925	295,41	122	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ГРУША/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42,00	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,65	4,75	36	162,5	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595,00</b>	<b>18,79</b>	<b>23,63</b>	<b>106,03</b>	<b>662,91</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	5,78	9,16	5,48	127	52	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20	4,5	2,8	12,5	337	81	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,30	23,54	11,72	312,55	184	2022
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАПУСТА ЦВЕТ/КАРТОФЕЛЬ ОТ)	100/100	6,83	11,58	37,12	273,18	к/к	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,50	1,24	22,20	222,00	2022,00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>34,11</b>	<b>50,05</b>	<b>94,58</b>	<b>1265,93</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	296,00	479	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/10	1,52	1,35	10,9	61	263	2022
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	125	6,30	4,00	10,60	88,00	к/к	
БАНАН/КИВИ СВЕЖИЕ	160/100	2,4	0,8	33,6	44	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595,00</b>	<b>22,02</b>	<b>11,75</b>	<b>101,90</b>	<b>489,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2050,00</b>	<b>74,92</b>	<b>85,42</b>	<b>302,50</b>	<b>2417,84</b>		



6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	1,6	0,58	18,2	90,8	2	2022
БУСЛОТ С СЫРОМ	200	19,20	25,70	10,60	355,30	215	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	261	2022
МАРМЕЛАД	50	0,2	0	38,3	146	к/к	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	11,5	50	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620,00</b>	<b>24,00</b>	<b>27,36</b>	<b>95,98</b>	<b>714,90</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,75	6,01	2,34	66	16	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/1	6	5,4	19	201	83	2012
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	280	31,696	34,832	19,488	526,4	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	29,5	139	241	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>911,00</b>	<b>41,87</b>	<b>47,60</b>	<b>88,95</b>	<b>952,40</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,9	4,0	58,7	295,3	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	к/к	
СЛИВА/АБРИКОС/НЕКТАРИН СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,83</b>	<b>4,06</b>	<b>93,08</b>	<b>459,26</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1931,00</b>	<b>73,70</b>	<b>79,03</b>	<b>278,01</b>	<b>2126,56</b>		



7 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 И СЫРОМ	45	6,4	10,6	10,3	162,4	3	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	1,53	115,00	86	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	2,04	1,7	8,8	59	432	2008
ПРЯНИК	50	2,70	3,1	34,80	172,00	к/к	
БАНАН/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160/100	0,41	0,41	10,1	46,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735,00</b>	<b>15,43</b>	<b>21,47</b>	<b>75,71</b>	<b>608,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,95	6,06	3,04	70,00	42	2022
ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/20/1	7,3	12,8	9,8	238	67	2012
ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/20	34,6	27	69	696	к/к	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>891,00</b>	<b>46,37</b>	<b>47,14</b>	<b>107,36</b>	<b>947,70</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,93	9,45	24,4	347	292	2022
МОЛОКО В ИНДУПАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ГРУША/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,83</b>	<b>14,68</b>	<b>41,70</b>	<b>495,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>2026,00</b>	<b>76,63</b>	<b>83,29</b>	<b>224,77</b>	<b>2050,70</b>		



8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	1,6	0,58	18,2	90,8	2	2012
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С МАСЛОМ	205	5,81	12,59	41,32	302,28	130	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	264	2022
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,65	4,75	36	162,5	к/к	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	11,5	50	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625,50</b>	<b>13,66</b>	<b>19,62</b>	<b>112,62</b>	<b>629,58</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	30/35/5	6,18	7,88	14,9	155	60	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/1	6,9	5,7	16,8	253	86	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,4	31,7	32,5	541,0	174	2022
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>891,00</b>	<b>47,78</b>	<b>46,74</b>	<b>90,70</b>	<b>973,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	3,7	4,74	39,6	209	259	2022
КЕФИР	200	5,8	5	8	100	к/к	
ГРУЩА/ЯБЛОКО СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,80</b>	<b>9,97</b>	<b>55,50</b>	<b>444,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1896,00</b>	<b>71,24</b>	<b>76,33</b>	<b>258,82</b>	<b>2046,58</b>		



9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,86	11,3	20,5	215,2	9	2008
КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С МАСЛОМ	200/10	17,69	19,17	45,90	437,40	129	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	261	2022
ПРЯНИК	50	2,70	3,1	34,80	172,00	к/к	
СЛИВА/АБРИКОС/НЕКТАРИН СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625,00</b>	<b>29,55</b>	<b>33,77</b>	<b>117,40</b>	<b>888,60</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-Й ВАР	100	1,4525	6,308	8,56975	78,02	34	2022
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/20/1	8,72	12,2	18	337	73	2012
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280,00	23,61	14,50	49,83	425,76	199	2022
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>911,00</b>	<b>37,10</b>	<b>34,27</b>	<b>101,42</b>	<b>911,00</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	296,00	479	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
БАНАН/КИВИ СВЕЖИЕ	160/100	2,4	0,8	33,6	44,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>19,80</b>	<b>11,40</b>	<b>89,80</b>	<b>446,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1996,00</b>	<b>86,45</b>	<b>79,44</b>	<b>308,62</b>	<b>2245,60</b>		



10 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	30	1,2	8,4	8,1	120	1	2022
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	8,64	9,29	37,02	265,74	121	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
МАРМЕЛАД	50	0,2	0	38,3	146	к/к	
ГРУША/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580,00</b>	<b>11,84</b>	<b>19,22</b>	<b>96,92</b>	<b>597,74</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ РЕДИС С МАСЛОМ	100	1,08	10,1	3,06	107,1	32	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/20	7,9	11,5	12	325	84	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	22,9	18,05	9,9	362,80	34	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	5,9	39,6	246	114	2022
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,62	0,68	8,44	44,4	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890,00</b>	<b>43,86</b>	<b>47,01</b>	<b>91,08</b>	<b>1234,90</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,93	9,45	24,4	347	292	2022
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	262	2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,41	0,41	10,1	46,8	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,54</b>	<b>16,36</b>	<b>69,90</b>	<b>615,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,24</b>	<b>82,59</b>	<b>257,90</b>	<b>2448,34</b>		



Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	73,26	82,32	245,69	2096,96
Всего за 2 день:	77,50	84,15	314,95	2439,28
Всего за 3 день:	84,22	82,70	281,12	2274,60
Всего за 4 день:	86,81	86,96	278,66	2264,04
Всего за 5 день:	74,92	85,42	302,50	2417,84
<b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>396,71</b>	<b>421,56</b>	<b>1422,93</b>	<b>11492,72</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>79,34</b>	<b>84,31</b>	<b>284,59</b>	<b>2298,54</b>
Всего 6 за день:	73,70	79,03	278,01	2126,56
Всего за 7 день:	76,63	83,29	224,77	2050,70
Всего за 8 день:	71,24	76,33	258,82	2046,58
Всего за 9 день:	86,45	79,44	308,62	2245,60
Всего за 10 день:	74,24	82,59	257,90	2448,34
<b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>382,25</b>	<b>400,67</b>	<b>1328,11</b>	<b>10917,78</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>76,45</b>	<b>80,13</b>	<b>265,62</b>	<b>2183,56</b>

**Используемые сборники:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛя 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.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.-М.:ТД ДеЛи, 2022.-245 с.
5. Допускается отклонение в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.

*Распределение калорийности по приемам пищи*

1	665,65	1001,31	430,00	2096,96
2	734,68	1143,44	561,16	2439,28
3	735,80	1101,80	437,00	2274,60
4	783,70	1038,34	442,00	2264,04
5	662,91	1265,93	489,00	2417,84
<b>Итого за 1-ю неделю</b>	<b>3582,74</b>	<b>5550,82</b>	<b>1917,16</b>	<b>11492,72</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>716,55</b>	<b>1110,16</b>	<b>383,43</b>	<b>2298,54</b>
6	714,90	952,40	459,26	2126,56
7	608,00	947,70	495,00	2050,70
8	629,58	973,00	444,00	2046,58
9	888,60	911,00	446,00	2245,60
10	597,74	1234,90	615,70	2448,34
<b>Итого за 2-ю неделю</b>	<b>3438,82</b>	<b>1234,90</b>	<b>2015,96</b>	<b>10917,78</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>687,76</b>	<b>246,98</b>	<b>403,19</b>	<b>2183,56</b>