

Согласовано:

Директору государственного бюджетного
общественного учреждения

2023 год



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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,	Жиры,	Углеводы,		ГТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	6,4	10,6	10,3	162,4	3	2008
КАШАЯ ЯНТАРНАЯ С ЯБЛОКОМ	155	5,9	8,9	29	205	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	
Итого за прием пищи:	550,00	15,81	23,11	91,40	606,20		
Обед							
САЛАТ РЕДИС С ОГУРЦАМИ	60	0,6	6,06	1,68	63,6	30	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ и сметаной	200/5/10	4,78	7,01	3,66	125	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 ПЮРЕ	150	6,1	4,80	18,1	141,00	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	
Итого за прием пищи:	790,00	34,10	38,33	75,16	872,80		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
КЕФИР	200	5,8	5	8	100	268	2022
ГРУША СВЕЖАЯ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,3	0,23	7,9	42	к/к	
Итого за прием пищи:	400	17,90	10,83	62,70	430,00		
Всего за день:	1740,00	67,81	72,27	229,26	1909,00		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	8,4	8,1	120	1	2022
МАКАРОНЫ, ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,40	7,50	34,40	336,00	138	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	
Итого за прием пищи:	560,00	12,40	17,40	97,00	607,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,4375	0,0625	1,3125	7,5	54	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6,40	7,00	10,10	242,40	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	250	28,8	35,5	33,6	552	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	
Итого за прием пищи:	801,00	39,16	43,84	70,53	990,10		
Полдник							
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	200/7	2,90	2,50	24,8	133,9	262	2022
БАНАН/КИВИ СВЕЖИЕ	160/100	2,4	0,8	33,6	44	к/к	
Итого за прием пищи:	585,00	17,53	11,26	127,68	561,16		
Всего за день:	1946,00	69,09	72,51	295,21	2158,26		

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 СЫРОМ И МАСЛОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	3	2022
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	150/30	14,90	22,60	7,20	281,00	219, 205	2012, 2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	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	
Итого за прием пищи:	585,00	26,42	36,33	78,06	691,50		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,625	0,125	2,375	13,75	53	2022
СУП С РИСОМ И МЯСОМ	200/20/10/1	8,8	3,9	11,8	121	139	2016
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75/20	8,7	9,9	7,5	192	281	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	5,985	39,6	246	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	
Итого за прием пищи:	776,00	30,11	21,37	86,30	766,75		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	400,00	12,40	13,91	54,72	437,00		
Всего за день:	1761,00	68,93	71,61	219,08	1895,25		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ГКМ*	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	8,4	8,1	120	1	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	27,30	19,00	33,20	323,00	154	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200/7	2,90	2,50	24,8	133,9	262	2022
ВАФЛИ	50	2,40	1,92	10,56	100,80	к/к	
СЛИВА/АБРИКОС/НЕКТАРИН СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	к/к	
Итого за прием пищи:	540,00	34,70	31,92	85,66	721,70		
Обед							
САЛАТ СВЕКОЛКА	60	0,875	3,75625	5,1625	57,5	19	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/2	5,6	6,50	9,90	206,20	76	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	8,73	10,38	10,01	167,28	161	2022
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,6	5,25	36,69	208,5	114	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,4	1,2	1,4	16,6	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	
Итого за прием пищи:	767,00	22,53	28,34	88,18	821,28		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	400,00	10,34	9,86	59,90	442,00		
Всего за день:	1707,00	67,57	70,12	233,74	1984,98		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ГИС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	155	6,7	8,1	32,5	229,0	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	
Итого за прием пищи:	550,00	16,85	21,28	96,60	596,50		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	3,468	5,496	3,288	76,2	52	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/20/1	3,70	2,00	10,40	266,40	81	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	75	10	17,7	8,81	235	184	2022
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАПУСТА ЦВЕТ/КАРТОФЕЛЬ ОТ)	75/75	5,14	8,71	27,91	205,40	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-ППЕНИЧНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:	806,00	26,00	36,87	78,17	999,20		
Полдник							
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 ИНД.УПАК.	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	
Итого за прием пищи:	595,00	22,02	11,75	101,90	489,00		
Всего за день:	1951,00	64,87	69,90	276,67	2084,70		

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 ДЖЕМОМ	50	1,6	0,58	18,2	90,8	2	2022
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17,388	26,91	2,898	324,3	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	
Итого за прием пищи:	570,00	22,19	28,57	88,28	683,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4375	3,62	1,3125	39	16	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/1	5,00	4,50	15,70	153,20	83	2012
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	250	28,3	31,1	17,4	470	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	
Итого за прием пищи:	771,00	37,16	40,58	82,53	952,40		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	400	7,83	4,06	93,08	459,26		
Всего за день:	1741,00	67,18	73,21	263,89	2095,56		

7 день							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	6,4	10,6	10,3	162,4	3	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,9	4,06	1,22	92	86	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,58	10,18	52,8	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	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	
Итого за прием пищи:	675,00	14,95	20,45	75,40	585,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,80	3,65	1,83	43,00	42	2022
ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	6	8,10	7,50	168,40	67	2012
ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/15	26,11	20,3	52,1	525	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	
Итого за прием пищи:	746,00	36,43	33,33	86,95	947,70		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,93	9,45	24,4	347	292	2022
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	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	
Итого за прием пищи:	400	14,83	14,68	41,70	495,00		
Всего за день:	1821,00	66,21	68,46	204,05	2027,70		

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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	2,51	3,93	28,9	161	2	2012
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С МАСЛОМ	155	4,40	9,54	31,30	229,00	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	
Итого за прием пищи:	555,00	13,16	19,92	113,30	626,50		
Обед							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	30/20/5	6,3	9,7	3,3	126	60	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	5,60	6,50	9,90	206,20	86	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,054	28,303	29,0002	483,06	174	2022
КОМПОТ 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	
Итого за прием пищи:	766,00	43,23	45,96	68,72	973,00		
Полдник							
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	3,7	4,74	39,6	209	259	2022
КЕФИР	200	5,8	5	8	100	к/к	
ГРУША /ЯБЛОКО СВЕЖИЕ	100	0,3	0,23	7,9	42,00	к/к	
Итого за прием пищи:	400	9,80	9,97	55,50	444,00		
Всего за день:	1721,00	66,19	75,85	237,52	2043,50		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	7,86	11,3	20,5	215,2	9	2008
КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С МАСЛОМ	150/5	13,1	14,2	34	324	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	
Итого за прием пищи:	570,00	24,96	28,80	105,50	775,20		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-Й ВАР	60	0,875	3,8	5,1625	47	34	2022
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	6,80	7,60	14,30	246,00	73	2012
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	21,08	12,95	44,49	380,14	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	
Итого за прием пищи:	781,00	32,08	25,61	88,97	911,00		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	296,00	479	2008
МОЛОКО В ИНДУПАК	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	
Итого за прием пищи:	460	19,80	11,40	89,80	446,00		
Всего за день:	1811,00	76,84	65,81	284,27	2132,20		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКМ ²	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	8,4	8,1	120	1	2022
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	155	6,7	7,2	28,7	206	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	
Итого за прием пищи:	535,00	9,90	17,13	88,60	538,00		
Обед							
САЛАТ РЕДИС С МАСЛОМ	60	0,66	6,08	1,8	74,00	32	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6,40	7,00	10,10	242,40	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	
Итого за прием пищи:	791,00	41,94	38,49	87,92	1119,20		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,93	9,45	24,4	347	292	2022
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	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	
Итого за прием пищи:	585	18,54	16,36	69,90	615,70		
Всего за день:	1911,00	70,38	71,98	246,42	2272,90		

Дни		Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		67,81	72,27	229,26	1909,00
Всего за 2 день:		69,09	72,51	295,21	2158,26
Всего за 3 день:		68,93	71,61	219,08	1895,25
Всего за 4 день:		67,57	70,12	233,74	1984,98
Всего за 5 день:		64,87	69,90	276,67	2084,70
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		338,26	356,40	1253,96	10032,19
В среднем за 1 день		67,65	71,28	250,79	2006,44
Всего 6 за день:		67,18	73,21	263,89	2095,56
Всего за 7 день:		66,21	68,46	204,05	2027,70
Всего за 8 день:		66,19	75,85	237,52	2043,50
Всего за 9 день:		76,84	65,81	284,27	2132,20
Всего за 10 день:		70,38	71,98	246,42	2272,90
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ		346,80	355,31	1236,15	10571,86
В среднем за 1 день		69,36	71,06	247,23	2114,37

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.
4. Сборник рецептов 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов
Распределение калорийности по приёмам пищи

1	606,20	872,80	430,00	1909,00
2	607,00	990,10	561,16	2158,26
3	691,50	766,75	437,00	1895,25
4	721,70	821,28	442,00	1984,98
5	596,50	999,20	489,00	2084,70
Итого за 1-ю неделю	3222,90	4450,13	1917,16	10032,19
В среднем за 1-н день	644,58	890,03	383,43	2006,44
6	683,90	952,40	459,26	2095,56
7	585,00	947,70	495,00	2027,70
8	626,50	973,00	444,00	2043,50
9	775,20	911,00	446,00	2132,20
10	538,00	1119,20	615,70	2272,90
Итого за 2-ю неделю	3208,60	1119,20	2015,96	10571,86
В среднем за 1-н день	641,72	223,84	403,19	2114,37