Согласовано:
Директор ГБОУ школа № 219
Красносельского района Санкт-Петербурга
_____ Козлова Е.В.

Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"
_____ Кибенко Н.Г.

Цикличное трехнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питания детей в возрасте от 12 до 18 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Геркулес" с яблоками	250	2024	196	15,16	16,39	65,94	470,75
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**690**			**26,19**	**26,54**	**111,79**	**791,00**
Обед							
Огурец свежий (порционно)	100	2024	385	0,82	0,09	2,55	14,55
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/15	2024	103	5,46	2,79	19,34	124,32
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	2022	404	20,39	30,14	67,68	522,78
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1015**			**38,99**	**36,73**	**174,87**	**1084,95**
Полдник							
Булочка "Веснушка"	70	2024	502	13,41	14,62	27,94	398,23
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,81**	**15,22**	**63,24**	**548,83**
Всего за день:	**2125**			**79,99**	**78,49**	**349,90**	**2424,78**

2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному с молоком сгущенным	210/15	2024	243н	19,11	25,54	70,54	554,34
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**24,79**	**29,37**	**105,29**	**747,99**
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2024	21	1,00	8,20	3,30	109,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2024	104	6,70	4,40	23,10	147,00
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	9,08	13,75	19,29	230,24
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1010**			**38,99**	**36,72**	**174,87**	**1184,94**
Полдник							
Шарлотка с яблоками	80	2024	449	7,75	8,67	40,35	262,81
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**430**			**14,90**	**15,22**	**63,25**	**448,81**
Всего за день:	**1990**			**78,68**	**81,30**	**343,41**	**2381,74**

3 день							
Завтрак							
Каша вязкая пшенная с тыквой	200/5	2024	197	16,42	19,70	38,15	398,70
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Зефир	60	ТТК (осн. ТК № 582, 2021)	582/1	0,30	0,10	30,40	122,00
Итого за прием пищи:	**550**			**24,60**	**25,33**	**101,50**	**732,95**
Обед							
Салат из редиса с огурцами	100	2024	32	1,00	8,50	2,20	97,00
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20
Запеканка из печени с соусом сметанным	100/20	2024	316	14,92	12,53	23,20	157,45
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	39,36	228,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1035**			**38,90**	**36,73**	**174,85**	**1084,95**
Полдник							
Булочка молочная	70	2024	508	12,88	14,76	28,24	397,83
Слива свежая	150	2008	9.10	1,20	0,45	14,40	66,45
Сок яблочно-абрикосовый в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,88**	**15,21**	**63,24**	**548,28**
Всего за день:	**2005**			**78,38**	**77,27**	**339,59**	**2366,18**

4 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидка молочная "Дружба" с яблоками	200	2024	203	15,16	16,36	65,95	470,74
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**640**			**26,18**	**26,51**	**111,80**	**790,99**
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	5,60	91,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	5,18	4,92	18,94	141,20
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	15,85	16,46	31,22	327,64
Картофельное пюре	180	2024	360	3,72	5,52	24,00	160,80
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1030**			**38,94**	**36,72**	**174,86**	**1184,94**
Полдник							
Булочка домашняя	70	2024	499	8,41	8,30	38,34	258,29
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,81**	**15,15**	**63,19**	**448,79**
Всего за день:	**2090**			**79,93**	**78,38**	**349,85**	**2424,72**

5 день							
Завтрак							
Пудинг из творога с молоком сгущенным	210/15	2024	240	21,83	24,53	76,33	608,80
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Абрикос свежий	100	2021	82	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:	**550**			**24,80**	**25,35**	**105,38**	**748,05**
Обед							
Салат «Весна»	100	2022	31	3,00	7,40	3,10	90,30
Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	250/10/5	2024	96	4,78	6,97	15,59	145,20
Паэлья с курицей	280	ТТК (осн. ТК № 330, 2024)	330/1	18,91	18,54	69,47	520,13
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1015**			**38,98**	**36,66**	**174,86**	**1184,93**
Полдник							
Сдоба обыкновенная	70	2024	496	13,42	14,56	27,95	298,25
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,82**	**15,16**	**63,25**	**448,85**
Всего за день:	**1985**			**78,60**	**77,17**	**343,49**	**2381,83**

6 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	200	2024	196	15,04	18,13	44,05	419,71
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**645**			**26,11**	**26,55**	**107,80**	**790,96**
Обед							
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2024	26	4,10	10,30	1,40	125,94
Бульон куриный с вермишелью, птицей и яйцом	250/10/10	2024	110	6,21	7,42	12,51	140,20
Гуляш	100	2024	279	10,04	10,32	36,69	269,51
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	39,36	228,00
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1020**			**38,99**	**36,73**	**174,86**	**1184,95**
Полдник							
Булочка дорожная	70	2024	501	8,43	8,32	38,40	258,26
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,83**	**15,17**	**63,25**	**448,76**
Всего за день:	**2085**			**79,93**	**78,45**	**345,91**	**2424,67**

7 день							
Завтрак							
Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	250	2024	199	9,81	10,57	76,11	434,49
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Печенье	30	2021	582	3,84	4,74	9,12	97,22
Итого за прием пищи:	**560**			**24,77**	**25,26**	**105,38**	**747,96**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	9,90	95,00
Щи зеленые со шпинатом, говядиной и сметаной	250/10/5	2024	90	6,03	7,77	8,97	129,96
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	299	15,67	14,52	46,69	275,88
Картофельное пюре	180	2024	360	3,72	5,52	24,00	160,80
Напиток из протертой клюквы	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1035**			**38,94**	**36,72**	**174,86**	**1084,94**
Полдник							
Булочка "Веснушка"	70	2024	502	13,41	14,62	27,94	398,23
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,81**	**15,22**	**63,24**	**548,83**
Всего за день:	**2015**			**78,52**	**77,20**	**343,48**	**2381,73**

8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	2024	223	21,63	24,44	69,90	588,18
Огурец свежий (порционно)	100	2024	385	0,82	0,09	2,55	14,55
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25
Итого за прием пищи:	**560**			**24,72**	**25,26**	**105,30**	**747,98**
Обед							
Салат из редиса с огурцами	100	2024	32	1,00	8,50	2,20	97,00
Суп овощной с птицей и сметаной	250/10/5	2024	100	4,38	6,97	10,29	121,20
Голубцы ленивые	280	2024	320	21,27	17,45	64,38	491,44
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1015**			**38,99**	**36,71**	**174,87**	**1184,94**
Полдник							
Шарлотка с яблоками	80	2024	449	7,75	8,67	40,35	262,81
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**430**			**14,90**	**15,22**	**63,25**	**448,81**
Всего за день:	**2005**			**78,61**	**77,19**	**343,42**	**2381,73**

9 день							
Завтрак							
Запеканка из творога "Зебра" с молоком сгущенным	200/25	2024	239	18,53	20,88	62,23	509,80
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**650**			**26,20**	**26,60**	**111,88**	**791,05**
Обед							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	2024	17	1,00	5,10	2,80	62,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	4,84	8,21	13,50	126,00
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	5,61	12,37	25,99	120,50
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1010**			**33,61**	**36,11**	**170,67**	**1004,20**
Полдник							
Булочка молочная	70	2024	508	12,88	14,76	28,24	397,83
Слива свежая	150	2008	9.10	1,20	0,45	14,40	66,45
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,88**	**15,21**	**63,24**	**548,28**
Всего за день:	**2080**			**74,69**	**77,92**	**345,79**	**2343,53**

10 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	210	2024	228	15,68	17,09	70,59	500,37
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**24,80**	**25,34**	**105,34**	**748,02**
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0,70	9,10	2,30	103,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	2024	104	6,70	4,40	26,30	172,00
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	18,80	19,51	51,16	445,63
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1010**			**38,99**	**36,73**	**174,86**	**1184,93**
Полдник							
Булочка домашняя	70	2024	499	8,41	8,30	38,34	258,29
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,81**	**15,15**	**63,19**	**448,79**
Всего за день:	**1980**			**78,60**	**77,22**	**343,39**	**2381,74**

11 день							
Завтрак							
Каша вязкая молочная "Геркулес" с яблоками	250	2024	196	15,16	16,39	65,94	470,75
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**695**			**22,94**	**22,12**	**124,59**	**787,00**
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	2024	21	1,00	8,20	3,30	109,00
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/15	2024	103	5,46	2,79	19,34	124,32
Плов из птицы	280	2024	330	26,13	34,77	44,57	401,67
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1015**			**44,89**	**49,41**	**152,11**	**1056,29**
Полдник							
Булочка "Веснушка"	70	2024	502	13,41	14,62	27,94	398,23
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,81**	**15,22**	**63,24**	**548,83**
Всего за день:	**2130**			**82,63**	**86,75**	**339,94**	**2392,12**

12 день							
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному с молоком сгущенным	210/15	2024	243н	19,11	25,54	70,54	554,34
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**21,59**	**26,67**	**100,39**	**693,99**
Обед							
Салат из редиса с огурцами	100	2024	32	1,00	8,50	2,20	97,00
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20
Запеканка из печени с соусом сметанным	100/20	2024	316	14,92	12,53	23,20	157,45
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	39,36	228,00
Напиток из протертой клюквы	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1035**			**38,88**	**36,65**	**162,15**	**1132,95**
Полдник							
Шарлотка с яблоками	80	2024	449	7,75	8,67	40,35	262,81
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**430**			**14,90**	**15,22**	**63,25**	**448,81**
Всего за день:	**2015**			**75,37**	**78,53**	**325,79**	**2275,75**

13 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	210	2024	228	15,68	17,09	70,59	500,37
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**650**			**26,70**	**27,24**	**116,44**	**820,62**
Обед							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	2024	17	1,00	5,10	2,80	62,00
Суп овощной с птицей и сметаной	250/10/5	2024	100	4,38	6,97	10,29	121,20
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	18,80	19,51	51,16	445,63
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1015**			**36,97**	**35,30**	**159,35**	**1093,13**
Полдник							
Булочка молочная	70	2024	508	12,88	14,76	28,24	397,83
Слива свежая	150	2008	9.10	1,20	0,45	14,40	66,45
Сок яблочно-абрикосовый в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,88**	**15,21**	**63,24**	**548,28**
Всего за день:	**2085**			**78,55**	**77,75**	**339,03**	**2462,03**

14 день							
Завтрак							
Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	250	2024	199	9,81	10,57	76,11	434,49
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Абрикос свежий	100	2021	82	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:	**615**			**21,68**	**18,90**	**110,36**	**695,74**
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	9,90	95,00
Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	250/10/5	2024	96	4,78	6,97	15,59	145,20
Котлета рыбная Любительская	100	2024	259	14,82	17,26	5,60	244,24
Рис отварной	180	2024	349	4,77	11,57	48,18	325,94
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**1015**			**37,86**	**44,75**	**165,97**	**1239,68**
Полдник							
Булочка домашняя	70	2024	499	8,41	8,30	38,34	258,29
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,81**	**15,15**	**63,19**	**448,79**
Всего за день:	**2050**			**74,35**	**78,80**	**339,52**	**2384,21**

15 день							
Завтрак							
Пудинг из творога с молоком сгущенным	210/15	2024	240	21,83	24,53	76,33	608,80
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	**665**			**32,85**	**34,68**	**122,18**	**929,05**
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	5,60	91,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	5,18	4,92	18,94	141,20
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	5,61	12,37	25,99	120,50
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	**960**			**34,35**	**33,82**	**178,91**	**1148,40**
Полдник							
Сдоба обыкновенная	70	2024	496	13,42	14,56	27,95	298,25
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	**420**			**14,82**	**15,16**	**63,25**	**448,85**
Всего за день:	**2045**			**82,02**	**83,65**	**364,34**	**2526,30**
Итого за 15 дней средняя:				**78,59**	**79,07**	**343,79**	**2395,54**
Средняя сбалансированность за 15 дней				**1,00**	**1,00**	**4,00**	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- 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.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.