

СОГЛАСОВАНО  
 Директор Государственного бюджетного  
 общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 АО "Столовая № 14"  
 \_\_\_\_\_ С.Н. Филиппов  
 \_\_\_\_\_ 2024год

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в весенний период 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
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	8,3	38,1	257,3	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>645</b>	<b>16,93</b>	<b>30,66</b>	<b>93,14</b>	<b>703,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ	250/40	8	7,4	21,3	201	83	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,5	30,0	28,4	496,5	259	2011
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	29,7	131	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>51,60</b>	<b>47,47</b>	<b>138,58</b>	<b>1031,50</b>		
<b>Полдник</b>							
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	120,00	442	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	7,5	38	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7,20</b>	<b>8,20</b>	<b>70,30</b>	<b>383,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,73</b>	<b>86,33</b>	<b>302,02</b>	<b>2118,50</b>		
2 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
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	25,00	31,00	34,3	351,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>35,41</b>	<b>45,20</b>	<b>88,92</b>	<b>712,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,4	108,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	8,6	8,2	18,8	300	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	180	4,6	5,16	15,8	112	346	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	АКП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>33,00</b>	<b>37,03</b>	<b>135,73</b>	<b>1085,70</b>		

Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,7	14,9	37,2	246	к/к	
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11,70</b>	<b>20,30</b>	<b>56,40</b>	<b>396,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,11</b>	<b>102,53</b>	<b>281,05</b>	<b>2194,60</b>		
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 ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/10	30,9	21,2	54,6	530,7	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	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>34,25</b>	<b>25,92</b>	<b>127,40</b>	<b>860,00</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	4,5	10,8	6,0	90	52	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/10	8,5	9	12,10	258,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	1,6	12,9	10	256,00	281	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10,6	9,76	37,56	209,2	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,9	91,0	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>34,40</b>	<b>47,35</b>	<b>129,14</b>	<b>1178,20</b>		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	75	5,7	2,9	45,8	235,6	451/462	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1	0,00	25,40	120,00	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7,10</b>	<b>3,20</b>	<b>81,50</b>	<b>402,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,75</b>	<b>76,47</b>	<b>338,04</b>	<b>2440,80</b>		
4 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
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	11,7	9,62	44,10	428,00	207	2012
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,11</b>	<b>22,21</b>	<b>108,52</b>	<b>830,10</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	1,7	12	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	10,24	9,20	21,4	333,00	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	6,4	27,4	182,3	123	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>37,59</b>	<b>26,37</b>	<b>128,53</b>	<b>1125,30</b>		

Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	47,5	219	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10,47</b>	<b>7,7</b>	<b>65</b>	<b>368,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,17</b>	<b>56,28</b>	<b>302,05</b>	<b>2323,40</b>		
5 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	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	8,72	9,80	40,4	239,00	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,2	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19,41</b>	<b>31,75</b>	<b>82,14</b>	<b>627,50</b>		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,35	6,20	7,70	123,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/20	10	4,4	12,50	333,00	81/73	2012/2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	16,6	6,5	26,7	344,00	302	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,1	26,4	108	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>37,85</b>	<b>22,07</b>	<b>129,88</b>	<b>1182,00</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	120,00	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>4,40</b>	<b>8,80</b>	<b>67,30</b>	<b>410,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,66</b>	<b>62,62</b>	<b>279,32</b>	<b>2219,90</b>		
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 МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,20	8,30	33,4	299,00	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	к/к	
ПРЯНИК	60	3,6	1,8	46,8	201,6	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>15,05</b>	<b>18,05</b>	<b>114,22</b>	<b>721,60</b>		

Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,9	108,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250/40	6,00	7,4	21,3	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	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,84</b>	<b>38,69</b>	<b>138,08</b>	<b>1143,20</b>		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
МОЛОКО В ИНДУПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11,40</b>	<b>13,50</b>	<b>56,60</b>	<b>375,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,29</b>	<b>70,24</b>	<b>308,90</b>	<b>2240,70</b>		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	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
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	18,30	34,03	12,7	348,00	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	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>28,99</b>	<b>55,98</b>	<b>54,54</b>	<b>736,50</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,50	8,1	183,00	31	2012
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	7,1	9,6	14,3	202,4	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	22,38	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>43,38</b>	<b>38,09</b>	<b>134,68</b>	<b>1194,7</b>		
Полдник							
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10,25</b>	<b>4,60</b>	<b>70,30</b>	<b>380,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,62</b>	<b>98,67</b>	<b>259,52</b>	<b>2311,60</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	200/5	6,58	9,67	18,04	210	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	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>12,18</b>	<b>18,13</b>	<b>82,04</b>	<b>552</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,3	5,3	9,5	88,3	40	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/10	7,81	8,00	12,10	258,00	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 СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>48,81</b>	<b>36,97</b>	<b>165,18</b>	<b>1204,3</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛЮШКА "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	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>11,70</b>	<b>8,20</b>	<b>65,60</b>	<b>386,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,69</b>	<b>63,30</b>	<b>312,82</b>	<b>2142,30</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>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	220	11,82	10,14	33,40	295,00	208	2012
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,39</b>	<b>21,71</b>	<b>111,42</b>	<b>735,90</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,2	4,4	108	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	11,24	9,1	17,2	331	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	4,2	8,04	15,8	142,8	351	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,53</b>	<b>35,16</b>	<b>117,54</b>	<b>1075,31</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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	7,5	38	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>5,77</b>	<b>2,60</b>	<b>79,40</b>	<b>456,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,69</b>	<b>59,47</b>	<b>308,36</b>	<b>2267,21</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 СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
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>625</b>	<b>17,05</b>	<b>32,22</b>	<b>71,94</b>	<b>619,20</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ОТВАРНОЙ) С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,30	5,10	11,9	242	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	6,40	3,50	18,00	181,00	84	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/30	12,5	13,9	14,1	242	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	5,3	6,5	42,6	249,5	351	2016
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,1	26,4	108	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>34,40</b>	<b>33,97</b>	<b>169,58</b>	<b>1296,50</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	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>9,00</b>	<b>13,70</b>	<b>51,80</b>	<b>399,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,45</b>	<b>79,89</b>	<b>293,32</b>	<b>2314,70</b>		

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	75,73	86,33	302,02	2118,50
Всего за 2 день:	80,11	102,53	281,05	2194,60
Всего за 3 день:	75,75	76,47	338,04	2440,80
Всего за 4 день:	67,17	56,28	302,05	2323,40
Всего за 5 день:	61,66	62,62	279,32	2219,9
<b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>360,42</b>	<b>384,23</b>	<b>1502,48</b>	<b>11297,20</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>72,08</b>	<b>76,85</b>	<b>300,50</b>	<b>2259,44</b>
Всего 6 за день:	64,29	70,24	308,90	2240,70
Всего за 7 день:	82,62	98,67	259,52	2311,6
Всего за 8 день:	72,69	63,30	312,82	2142,30
Всего за 9 день:	64,69	59,47	308,36	2267,21
Всего за 10 день:	60,45	79,89	293,32	2314,70
<b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>344,74</b>	<b>371,57</b>	<b>1482,92</b>	<b>11276,51</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>68,95</b>	<b>74,31</b>	<b>296,58</b>	<b>2255,30</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>70,52</b>	<b>75,58</b>	<b>298,54</b>	<b>2257,37</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	Калорийно сть завтрака	Калорийное ть обеда	Калорийное ть полдника	Общая калорийное ть
1	703,5	1042,5	410,5	2156,5
2	712,50	1088,9	396	2197,4
3	837,70	1218,2	399,6	2455,5
4	824,40	1125,3	369	2318,7
5	627,50	1182	436,2	2245,7
<b>Итого за 1-ю неделю</b>	<b>3705,60</b>	<b>5656,90</b>	<b>2011,30</b>	<b>11373,80</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>741,12</b>	<b>1131,38</b>	<b>402,26</b>	<b>2274,76</b>
6	721,6	1143,2	375,5	2240,3
7	736,5	1194,7	380,0	2311,2
8	557,20	1204,3	383,0	2144,5
9	730,2	1075,31	456,0	2261,51
10	619,20	1296,5	396	2311,7
<b>Итого за 2 -ю неделю</b>	<b>3364,70</b>	<b>5914,01</b>	<b>1990,50</b>	<b>11269,21</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>672,94</b>	<b>1182,80</b>	<b>398,10</b>	<b>2253,84</b>