

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белк и, г	Жиры, г	Угледо в, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,35	1,69	27,46	120,06	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
Итого за прием пищи:	540	17,77	18,27	77,43	542,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0	3	5,1	62,0	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ	200/40	2,5	2	21,94	106,6	83	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,88	21,5	28,79	400,2	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛОКВЫ	200	0,1	0	26,8	108	25	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	840	29,68	30,52	129,01	904,80		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	10,78	12,84	21,75	224,42	467	2008

СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120	442	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
Итого за прием пищи:	400	12,71	13,04	55,28	387,75		
Всего за день:		60,16	61,83	261,72	1835,41		
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 МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	7,54	4,18	26,74	202,57	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	590	17,80	18,26	77,39	542,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,0	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	8	5,47	29,68	204,83	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)	150	3,84	6,24	10,8	115,2	342	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	ТТК

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820	29,64	30,43	129,01	904,73		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	65	6,19	7,95	36,88	237,73	к/к	
МОЛОКО В ИНД, УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	338	2011
Итого за прием пищи:	365	12,69	13,05	55,28	387,73		
Всего за день:		60,13	61,74	261,68	1835,36		
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	150/10	15,05	13,6	9,3	250,1	225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
ЗЕФИР	35	0,63	0,1	28,4	111,3	к/к	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,24	7,5	28,46	338	2011
Итого за прием пищи:	535	17,80	18,26	77,40	542,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	60	2,7	6,53	3,6	54	52	2011

БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ	200/20	3,45	2,9	7,3	109,2	2.27	ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,9	14,1	256,00	281	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,65	4,6	31,3	127,5	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820	30,70	31,05	129,08	882,70		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	75	10,59	12,73	20,97	223,73	451/462	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,69	13,03	55,27	387,73		
Всего за день:		61,19	62,34	261,75	1813,29		
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 СЫРОМ	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	7,26	2	39,53	175,54	187	2008
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	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011

Итого за прием пищи:	520	17,8	18,26	77,4	542,87		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,06	1,02	7,2	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,8	15,25	37,35	193,65	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	5,33	20,25	141,00	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820	29,88	30,46	126,45	893,85		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	6,2	7,92	36,84	237,71	453	2008
МОЛОКО В ИНДУПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,70	13,02	55,24	387,71		
Всего за день:		60,38	61,74	259,09	1824,43		
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 МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15	10,08	6,09	20,05	167,64	210	2008
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	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
Итого за прием пищи:	555	17,80	18,26	77,40	542,87		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,72	4,60	74,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/20	4,55	15,1	27,38	163,56	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	16,6	6,5	26,7	344,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	24,1	95,2	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	860	29,66	30,44	129,16	904,76		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	10,6	12,73	20,96	223,73	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,70	13,03	55,26	387,73		
Всего за день:		60,16	61,73	261,82	1835,36		

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	150	10,42	8,63	1,02	141,95	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
ПРЯНИК	60	3,6	1,8	46,8	201,6	к/к	
Итого за прием пищи:	550	17,80	18,28	77,77	542,88		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	4,15	1,1	23,2	112,66	83	2012
ФИЛЕ РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЕ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	100/20	14,63	13,75	14,6	259,4	229/378	2008
РИЗОТТО (РИС С ОВОЦАМИ)	150	2,90	6,23	17,06	146,70	4,2	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	855	29,68	31,40	123,34	899,56		

Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	6,2	7,92	36,84	237,71	453	2008
МОЛОКО В ИНД, УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,21	13,33	56,37	390,51		
Всего за день:		59,69	63,01	257,48	1832,95		
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	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	7,26	2	39,53	175,53	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	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	570	17,80	18,26	77,40	542,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,78	3,2	5,7	53	20	ТТК
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	200/10	3,76	2,24	15,74	94,60	82	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100 (50/50)	10,63	18,48	1,22	137,46	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	2,32	42,40	240,00	165	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,1	0,1	18,65	110,6	27	ТТК

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	810	30,97	30,36	130,09	863,66		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	10,6	12,72	20,95	223,74	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,70	13,02	55,25	387,74		
Всего за день:		61,47	61,64	262,74	1794,26		
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	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,19	9,7	15,49	219,07	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	535	17,80	18,27	77,42	542,87		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,70	4,30	110,00	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	1,9	11,70	44,4	185	67	2012

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	17,35	8,99	27,5	290,77	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	850	29,65	30,43	129,48	904,77		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	75	6,2	7,92	36,9	237,76	к/к	
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,70	13,02	55,30	387,76		
Всего за день:		60,15	61,72	262,20	1835,40		
9 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 ЯЙЦОМ	180	9,72	7,11	6,45	128,83	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ПРЯНИК	30	1,8	0,9	23,4	100,8	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
Итого за прием пищи:	550	17,80	18,26	77,40	542,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65	22	2008

РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,07	10,66	45,56	273,26	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)	150	3,5	6,7	11,5	119	350	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820					1 _____ _____ _____ 1	1 _____ _____ _____
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85	6,8	7,93	37,95	239,40	453	2008
МОЛОКО В ИНДУПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	385	12,71	13,16	55,28	387,73		
Всего за день:		60,17	61,85	261,68	1835,36		
10 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	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	8,26	3,02	35,73	175,06	190	2008

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	520	17,80	18,26	77,40	542,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,62	3,06	1,56	40,2	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	3,75	3,86	11,36	98,87	84	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	12,5	13,9	14,1	242	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,4	5,4	35,5	207,9	351	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	855	29,67	30,44	129,00	904,77		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	10,6	12,73	20,96	223,73	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,70	13,03	55,26	387,73		
Всего за день:		60,17	61,73	261,66	1835,36		

Дни		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		60,16	61,83	261,72	1835,41
Всего за 2 день:		60,13	61,74	261,68	1835,36
Всего за 3 день:		61,19	62,34	261,75	1813,29

Всего за 4 день:		60,38	61,74	259,09	1824,43
Всего за 5 день:		60,16	61,73	261,82	1835,36
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		302,02	309,38	1306,06	9143,85
В среднем за 1 день		60,40	61,88	261,21	1828,77
Всего 6 за день:		59,69	63,01	257,48	1832,95
Всего за 7 день:		61,47	61,64	262,74	1794,26
Всего за 8 день:		60,15	61,72	262,2	1835,4
Всего за 9 день:		60,17	61,85	261,68	1835,36
Всего за 10 день:		60,17	61,73	261,66	1835,36
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ		301,65	309,95	1305,76	9133,33
В среднем за 1 день		60,33	61,99	261,15	1826,67
В среднем за 10 дней		60,37	61,93	261,18	1827,72

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

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 технико-технологических карт

Распределение калорийности по приёмам пищи

Дни	Калори й-ность завтрак а	Калори й-ность обеда	Калори й-ность полдни ка	Общая калорий -ность
1	542,86	904,80	387,75	1835,41
2	542,90	904,73	387,73	1835,36
3	542,86	882,70	387,73	1813,29
4	542,87	893,85	387,71	1824,43
5	542,87	904,76	387,73	1835,36
Итого за 1-ю неделю	2714,36	4490,84	1938,65	9143,85
В среднем за 1-н день	542,87	898,17	387,73	1828,77
6	542,88	899,56	390,51	1832,95
7	542,86	863,66	387,74	1794,26
8	542,87	904,77	387,76	1835,40
9	542,86	904,77	387,73	1835,36
10	542,86	904,77	387,73	1835,36
Итого за 2-ю неделю	2714,33	4477,53	1941,47	9133,33
В среднем за 1-н день	542,87	895,51	388,29	1826,67

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

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 СЫРОМ	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	11,35	4,7	38,6	216,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
Итого за прием пищи:	620	20,77	21,28	88,57	639,10		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1	5	8,5	103	19,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ	250/40	8	7,4	21,3	201	83	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,1	18,6	35,8	496,2	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛЮКВЫ	200	0,1	0	26,8	108	25	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	980	35,00	35,87	148,98	1044,20		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	10,78	12,84	21,75	224,42	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.	100	2,1	2,5	9,9	57,8	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,81	15,54	65,18	445,55		
Всего за день:		70,58	72,69	302,73	2128,85		
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 МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	230	10,46	7,13	40,08	310,4	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,3	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	620	20,72	21,21	90,73	650,73		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,9	108,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	10,18	6,1	28,58	251,6	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	

КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)	180	4,6	5,16	15,8	112	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	34,58	34,93	146,01	1037,30		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,31	10,05	43,3	290,5	к/к	
МОЛОКО В ИНДУПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,81	15,15	61,70	440,50		
Всего за день:		70,11	71,29	298,44	2128,53		
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	17,97	16,55	20,12	342,5	225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№073	
ЗЕФИР	35	0,63	0,1	28,4	111,3	к/к	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,24	7,5	28,46	338	2011
Итого за прием пищи:	585	20,72	21,21	88,22	635,26		
Обед							

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	100	4,5	10,8	6,0	90	52	2011
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ	250/20	4,43	3,73	10,46	137,0	2.28	ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,86	12,9	14,1	256,00	281	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,4	3,61	27,56	155,6	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	34,09	36,01	141,10	1020,60		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	10,64	12,37	17,98	225,4	451/462	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1	0,00	25,40	120,00	442	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.	100	2,1	2,5	9,9	57,8	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,84	15,17	62,18	447,20		
Всего за день:		69,65	72,39	291,50	2103,06		
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 СЫРОМ	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК

КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	10,21	4,96	50,76	255,2	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	620	20,75	21,22	88,63	622,53		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	1,7	12	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,41	18,22	39,5	265,3	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	17	5,80	15,05	256,00	265	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,70	6,40	24,30	169,20	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	34,91	35,39	143,53	1044,50		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	8,39	10,12	46,12	297,9	453	2008
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,89	15,22	64,52	447,9		
Всего за день:		70,55	71,83	296,68	2114,93		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				ТК№	

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	13,04	9,05	33,15	248,8	210	2008
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	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
Итого за прием пищи:	575	20,76	21,22	90,50	624,03		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,35	6,20	7,70	123,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/20	6,38	17,75	30,3	305,1	81/73	2012/2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	16,6	6,5	26,7	244	302	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	24,1	95,2	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	34,63	35,42	145,38	1041,30		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	12,76	14,89	29,17	285,5	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011

Итого за прием пищи:	400	14,86	15,19	63,47	449,50		
Всего за день:		70,25	71,83	299,35	2114,83		
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	13,46	11,57	15,07	248,23	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№059	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
ПРЯНИК	60	3,6	1,8	46,8	201,6	к/к	
Итого за прием пищи:	650	20,84	21,22	91,82	649,16		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,9	108,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	6,54	6,36	52,3	320,2	83	2012
ФИЛЕ РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЕ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	100/20	14,63	13,75	14,6	259,4	229/378	2008
РИЗОТТО (РИС С ОВОЦАМИ)	180	3,48	7,47	20,47	176,04	4,9	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	

Итого за прием пищи:	995	34,65	35,38	148,48	1049,40		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	8,39	10,12	46,12	297,9	453	2008
МОЛОКО В ИНД, УПАК.	200	5,60	5,00	9,4	106,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,4	15,53	65,65	450,7		
Всего за день:		69,89	72,13	305,95	2149,26		
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	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	10,26	5,03	50,62	264,4	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	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	620	20,80	21,29	88,49	631,73		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,3	5,3	9,5	88,3	20	ТТК
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	250/10	4,70	2,81	19,70	118,75	82	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120 (60/60)	8,08	18,95	2,12	190,6	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,40	3,10	46,5	242,00	165	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,1	0,1	18,65	110,6	27	ТТК

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	990	34,38	35,13	153,05	1024,25		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	10,6	12,72	20,95	223,74	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% В ИНД. УПАК.	100	2,0	2,5	7,16	60,2	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	475	14,70	15,52	62,41	447,94		
Всего за день:		69,88	71,94	303,95	2103,92		
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	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16,2	12,65	29,84	316,1	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№ 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011

Итого за прием пищи:	585	20,81	21,22	91,77	639,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,50	8,1	183,00	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,19	12,88	32,65	168,6	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	16,9	8,18	43,96	322,8	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	34,99	35,45	148,19	1039,4		
Полдник							
ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	8,33	10,11	44,65	286,4	к/к	
МОЛОКО В ИНДУПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,83	15,21	63,05	436,40		
Всего за день:		70,63	71,88	303,01	2115,70		
9 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 ЯЙЦОМ	220	12,68	10,15	18,74	224,6	208	2012

КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ПРЯНИК	30	1,8	0,9	23,4	100,8	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
Итого за прием пищи:	590	20,76	21,30	89,69	638,63		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,2	4,9	108	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,3	9,29	42,6	294,4	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)	180	4,2	8,04	15,8	142,8	350	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	34,59	35,35	143,44	1038,71		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	8,39	10,12	46,12	297,9	453	2008
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,30	15,35	63,45	446,23		
Всего за день:		69,65	72,00	296,58	2123,57		
10 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	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	11,28	5,97	46,61	247,32	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	570	20,82	21,21	88,28	615,12		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	5,15	4,87	20,85	161,3	84	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	12,5	13,9	14,1	242	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	5,3	6,5	31,5	210,76	351	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	995	34,65	35,44	145,73	1042,86		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	12,76	14,89	29,17	285,5	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14,86	15,19	63,47	449,50		

Всего за день:	70,33	71,84	297,48	2107,48		
-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

Дни		Б, г	Ж,г	У, Г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		70,58	72,69	302,73	2128,85
Всего за 2 день:		70,11	71,29	298,44	2128,53
Всего за 3 день:		69,65	72,39	291,5	2103,06
Всего за 4 день:		70,55	71,83	296,68	2114,93
Всего за 5 день:		70,25	71,83	299,35	2114,8
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		351,14	360,03	1488,70	10590,20
В среднем за 1 день		70,23	72,01	297,74	2118,04
Всего 6 за день:		69,89	72,13	305,95	2149,26
Всего за 7 день:		69,88	71,94	303,95	2103,92
Всего за 8 день:		70,63	71,88	303,01	2115,7
Всего за 9 день:		69,65	72	296,58	2123,57
Всего за 10 день:		70,33	71,84	297,48	2107,48
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ		350,38	359,79	1506,97	10599,93
В среднем за 1 день		70,08	71,96	301,39	2119,99
В среднем за 10 дней		70,15	71,98	299,57	2119,01

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

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 рецептур 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 технико-технологических карт

Распределение калорийности по приёмам пищи

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность обеда	Калорийность полдника	Общая калорийность
1	639,1	1044,2	445,55	2128,85
2	650,73	1037,3	440,5	2128,53
3	635,26	1020,6	447,2	2103,06
4	622,53	1044,5	447,9	2114,9
5	624,03	1041,3	449,5	2114,8
Итого за 1-ю неделю	3171,65	5187,90	2230,65	10590,20
В среднем за 1-н день	634,33	1037,58	446,13	2118,04
6	649,16	1049,4	450,7	2149,26
7	631,73	1024,25	447,9	2103,92
8	639,90	1039,4	436,4	2115,7
9	638,63	1038,71	446,2	2123,57
10	615,12	1042,86	449,5	2107,48
Итого за 2 -ю неделю	3174,54	5194,62	2230,77	10599,93
В среднем за 1-н день	634,91	1038,92	446,15	2119,99