Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
Н.Г. Никифорова
_____ 2024 год

Утверждаю:
Директор МАУ "Всеволожский центр питания Здоровое детство"
Н.М.Павлова
_____ 2024 год

Цикличное двенадцатидневное меню 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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	ТК№	Год издания
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ"	155	7,8	9,37	22,3	205	0,1	1,28	0,14	0,3	91,7	144,5	34,8	1,2	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	338	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	50	1,9	1,65	17,3	87,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	к/к	
Итого за прием пищи:	**590,00**	**13,17**	**19,29**	**76,62**	**518,20**	**0,19**	**20,28**	**0,24**	**1,40**	**141,10**	**202,20**	**63,50**	**8,62**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	5,8	1,9	60,8	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	6,06	9,9	9,8	159,2	0,01	7,9	0,01	0,13	113,3	104,5	19,4	1,19	96	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,6	9,09	16,02	174,6	0,07	9	0,08	2,5	38	118	17	1	312/371	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5	31	223,3	0,03	0	0,03	0,3	10,9	78	25,9	0,6	165	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	30,8	118,00	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	406	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	**745**	**28,08**	**30,56**	**102,42**	**801,90**	**0,29**	**31,30**	**0,21**	**7,99**	**221,95**	**338,90**	**88,10**	**4,29**		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**12,80**	**5,60**	**72,20**	**408,00**	**0,06**	**4,00**	**0,00**	**2,20**	**70,00**	**62,00**	**38,00**	**3,60**		
Всего за день:	**1635**	**54,05**	**55,45**	**251,24**	**1728,10**										

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	**3**	**2012**
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	160,5	0,12	0,99	0,03	0,22	108,7	173,2	40,8	2,02	**184**	**2008**
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	**432**	**2008**
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	**к/к**	**к/к**
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,30	10	46	0,028	9,5	17	0,26	6	16	7	0,17	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**620,00**	**18,33**	**19,98**	**63,56**	**457,50**	**0,20**	**12,24**	**17,15**	**0,88**	**459,40**	**434,00**	**79,30**	**3,61**		
Обед															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,7	3,12	12,2	44,6	0,03	10,6	0,04	1,53	15,3	21,1	10,89	0,3	**16**	**2016**
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,4	10,1	21,6	237	0,018	16,78	0,006	0,008	43,1	0	23,80	1,29	**57**	**2012**
КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	250	14,8	11,6	43	360	0,08	8,6	0,03	2,23	27,5	148,2	30,9	1,7	**299/354**	**2012**
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	9,9	91,00	0,03	0,66	0	0,1	16	26	8	0,6	**401**	**2008**
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**756**	**23,18**	**25,59**	**99,60**	**798,60**	**0,29**	**36,64**	**0,08**	**4,77**	**115,65**	**195,30**	**73,59**	**4,39**		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,30	53,20	289,00	0,12	0	0,02	0,16	16	58	10	0,8	**464**	**2008**
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**300**	**12,80**	**9,30**	**62,60**	**395,00**	**0,16**	**1,30**	**0,04**	**0,26**	**136,00**	**148,00**	**24,00**	**0,90**		
Всего за день:	**1676**	**54,31**	**54,87**	**225,76**	**1651,10**										

3 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	17	15,9	35	232	0,08	0,29	0,007	3,2	226	280	45	1,23	**237**	**2012**
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	0	0,4	0	0	81,6	57,7	10,9	0,5	**431**	**2008**
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00	0,1	0,5	0	0	0,9	0,1	0,5	0	**к/к**	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**620**	**21,77**	**20,56**	**104,08**	**606,00**	0,26	21,19	0,007	4	324,5	393,8	140,4	2,93		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6	1,38	61	0,018	5,4	0,006	2,7	12,6	22,8	7,8	0,42	**19**	**2008**
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,33	4,9	12,6	181,1	0,3	5,3	0,18	0,3	18,5	0,09	43,3	0,7	**86**	**2012**
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8	9,5	23	203	16,7	15,1	2,16	0,7	32,1	14,5	9	0,5	**281**	**2012**
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	150	4,6	5,9	13,4	101,1	0,04	32,3	0,12	0,4	108	70,7	34,7	1,3	**346**	**2008**
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	**394**	**2008**
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**741**	**20,69**	**26,90**	**69,18**	**699,00**	17,138	60,1	2,466	4,2	243,4	142,12	98,8	3,99		
Полдник															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	**773**	**2004**
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	**442**	**2008**
Итого за прием пищи:	**300**	**11,00**	**7,68**	**92,49**	**480,70**	0,12	7,3	0,05	1,16	32,3	69	18	2,8		
Всего за день:	**1661**	**53,46**	**55,14**	**265,75**	**1785,70**										

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7,75	11	20,4	200	0,05	0	0,11	0,9	106,05	94,5	10,27	0,9	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1	433	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30	0	30,4	0	0,2	28	13,6	8,8	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	**660,00**	**19,70**	**25,28**	**78,32**	**600,20**	**0,11**	**32,15**	**0,24**	**1,70**	**410,05**	**430,10**	**53,77**	**2,44**		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,72	4,56	73,98	0,018	10,9	0,19	3,78	22,8	21,6	11,4	0,78	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,1	6,5	14,5	165,13	0,08	6,14	0,15	0,19	28,2	62,4	21,60	0,8	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	11,1	5,80	24,5	210	0,1	1	0,5	4,4	28,60	36,1	27,70	1,3	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	20,23	146,2	0,11	0,8	0	0,24	80,7	145,5	70,8	2,4	321	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	38	0,01	6,40	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17	436	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	**746**	**22,38**	**22,47**	**83,09**	**699,31**	**0,45**	**25,24**	**0,84**	**9,51**	**180,93**	**269,12**	**133,42**	**5,95**		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292	0,09	0,05	0,26	0,13	20,20	51,6	13,40	1,24	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	**300**	**10,90**	**7,00**	**71,40**	**398,00**	**0,13**	**1,35**	**0,28**	**0,23**	**140,2**	**141,6**	**27,4**	**1,34**		
Всего за день:	**1706**	**52,98**	**54,75**	**232,81**	**1697,51**										

5 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	7,2	12,6	25,8	176,17	0,12	1,2	0,04	0,4	85,2	134,5	37,2	2,7	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0,025	0,3	33	28	24	1,8	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
Итого за прием пищи:	**620,00**	**20,83**	**25,18**	**67,16**	**479,17**	**0,18**	**17,95**	**0,19**	**1,10**	**462,90**	**407,30**	**92,70**	**5,92**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,02	0,009	0,09	0,09	22,9	42	13,9	0,6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	6,1	10,1	11	220	0,14	4,7	0,17	0,53	43,3	162,4	7,06	1,7	81	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, СОУС СМЕТАННЫЙ	90	9,1	11,4	25,2	140,3	0,21	20,32	5,17	0,75	36,12	15,72	234,29	4,59	35/8	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,4	5,9	40,5	235,5	0,09	0	0,028	0,28	13,3	88,9	27,08	0,5	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	**750**	**22,88**	**28,39**	**128,00**	**813,20**	**0,54**	**80,429**	**5,458**	**1,75**	**185,82**	**347,15**	**284,43**	**7,86**		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00	0,16	0	0	0,8	58	88	14	1	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**9,70**	**1,80**	**77,30**	**416,00**	**0,18**	**4,00**	**0,00**	**0,80**	**72,00**	**102,00**	**22,00**	**3,80**		
Всего за день:	**1670**	**53,41**	**55,37**	**272,46**	**1708,37**										

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	0,03	11	0,04	0,55	11	19,2	6,8	0,4	2	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ("ДРУЖБА")	200	11,26	12	29,8	264	0,12	2,53	0,1	0,22	227,4	42,53	215	0	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	0	0,4	0	0	81,6	57,7	10,9	0,5	431	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
ВАФЛИ	40	2	1,6	8,8	84	0,07	0,5	0	0	8,7	42	6	0,63	к/к	
Итого за прием пищи:	**630**	**22,19**	**21,55**	**88,28**	**618,00**	**0,25**	**15,18**	**0,17**	**0,77**	**477,40**	**275,23**	**256,20**	**1,65**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,12	2,28	13,2	0,02	1,68	0,3	0,24	13,7	16	10,6	0,54	71/1	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,9	7	13	118,8	0,02	5,52	0	2,6	9,16	19,22	6,17	0,2	84	2008
БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	13,9	14,2	16,8	200,1	0,08	0,11	0,009	2,4	21,8	117,2	19,2	1,8	273/366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	0,04	0	0,03	0,7	9,08	30	5,7	0,6	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	0,03	0,66	0	0,1	16	26	8	0,6	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	**745**	**26,96**	**26,59**	**79,68**	**689,60**	**0,3**	**6,29**	**0,039**	**6,7**	**69,79**	**192,42**	**39,07**	**3,7**		
Полдник															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,50	5,20	35,00	294,00	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	451	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	**300**	**11,10**	**10,20**	**44,40**	**400,00**	**0,14**	**4,60**	**0,07**	**1,26**	**138,30**	**145,00**	**24,00**	**0,10**		
Всего за день:	**1674**	**60,25**	**58,34**	**212,36**	**1707,60**										

7 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	4,8	16,8	130,2	0,015	0,75	0,03	0,07	82,6	103,5	27	1,5	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	338	2011
Итого за прием пищи:	**660,00**	**14,77**	**17,07**	**64,42**	**444,40**	**0,12**	**16,50**	**0,16**	**0,97**	**266,70**	**261,00**	**65,20**	**6,24**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	3,4	9,9	6,7	130,4	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	4,7	5,1	19,9	141	0,11	9,2	0,17	0,27	24,2	105,3	30,06	1,6	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	15,5	14,5	30,4	340,7	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25	250/352	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,30	0,90	15,50	78,00	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	**765**	**26,34**	**30,42**	**100,30**	**808,10**	**0,45**	**25,2**	**0,3**	**9,82**	**284,2**	**440,3**	**97,76**	**5,55**		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**12,80**	**5,60**	**72,20**	**408,00**	**0,06**	**4,00**	**0,00**	**2,20**	**70,00**	**62,00**	**38,00**	**3,60**		
Всего за день:	**1725**	**53,91**	**53,09**	**236,92**	**1660,50**										

8 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	**3**	**2012**
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,6	12,2	18	270	0,12	3,76	1,12	6,1	148,6	268	40	3,76	**214**	**2008**
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	**432**	**2008**
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00	0,1	0,5	0	0	0,9	0,1	0,5	0	**к/к**	
СЛИВА СВЕЖАЯ	150	1,05	0,45	15	69	0,042	14,25	25,5	0,39	9	24	10,5	0,25	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**645**	**21,39**	**24,76**	**82,04**	**663,00**	**0,28**	**19,51**	**26,71**	**6,89**	**354,50**	**423,10**	**65,00**	**5,31**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	4,8	1,9	64	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	**22**	**2008**
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	4,8	4,9	14,7	140,1	0,04	21,30	0,80	1,01	33,10	34,90	14,70	0,50	**108/252**	**2008/2011**
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,2	9,2	25	183	0,06	2,10	0,00	3,20	22,10	105,00	16,30	1,53	**236**	**АКП***
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	0,04	0	0,03	0,7	9,08	30	5,7	0,6	**331**	**2008**
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИН	200	0,2	0	25,7	104,0	0,00	3	0	0	7,40	9,00	5,00	0,10	**436**	**2008**
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,40	10,90	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**751**	**20,40**	**23,80**	**106,00**	**747,60**	**0,24**	**40,80**	**0,92**	**7,97**	**154,88**	**223,33**	**52,50**	**3,40**		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,30	53,20	289,00	0,12	0	0,02	1,6	16	58	10	0,8	**464**	**2008**
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	**к/к**	
Итого за прием пищи:	**300**	**12,80**	**9,30**	**62,60**	**395,00**	**0,16**	**1,30**	**0,04**	**1,70**	**136,00**	**148,00**	**24,00**	**0,90**		
Всего за день:	**1696**	**54,59**	**57,86**	**250,64**	**1805,60**										

9 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	0,03	11	0,04	0,55	11	19,2	6,8	0,4	2	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9,2	10,3	18,9	152	0,09	0	0,15	0,09	124,9	289,5	35,04	1,7	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	0	0,4	0	0	81,6	57,7	10,9	0,5	431	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	к/к	
Итого за прием пищи:	**740**	**20,27**	**18,96**	**98,58**	**614,00**	**0,23**	**32,15**	**0,22**	**1,44**	**382,2**	**536,2**	**154,24**	**3,92**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6	1,38	61	0,018	5,4	0,006	2,7	12,6	22,8	7,8	0,42	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,33	4,9	12,6	181,1	0,3	5,3	0,18	0,3	18,5	0,09	43,3	0,7	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СВИНИНА)	90	13,4	10,26	13,4	145,6	0,06	1,50	0,13	0,6	27	150	30	1,8	240	АКП*
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	20,23	146,2	0,11	0,8	0	0,24	80,7	145,5	70,8	2,4	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	406	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,30	0,90	15,50	78,00	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	**736**	**25,17**	**27,78**	**90,91**	**729,90**	**0,658**	**13**	**0,316**	**5,39**	**183,3**	**342,39**	**166,9**	**6,32**		
Полдник															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,50	5,20	35,00	294,00	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**6,50**	**5,20**	**60,40**	**414,00**	**0,12**	**7,3**	**0,05**	**1,16**	**32,3**	**69**	**18**	**2,8**		
Всего за день:	**1776**	**51,94**	**51,94**	**249,89**	**1757,90**										

10 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	10,27	11,4	22,7	148	0,06	0	0,11	2,4	12,6	50,7	10,2	1,12	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1	433	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	3,7	2,5	4,9	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30	0	30,4	0	0,2	28	13,6	8,8	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	**660**	**19,62**	**24,18**	**74,92**	**547,20**	**0,12**	**32,00**	**0,23**	**3,20**	**286,90**	**363,50**	**50,20**	**2,64**		
Обед															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,7	3,12	12,2	44,6	0,03	10,6	0,04	1,53	15,3	21,1	10,89	0,3	16	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,1	6,5	14,5	165,13	0,08	6,14	0,15	0,19	28,2	62,4	21,60	0,8	76	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	10	8,5	11,9	178	0,09	1,8	0,03	3,24	55,8	174,6	16,2	1,44	266	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5	31	223,3	0,03	0	0,03	0,3	10,9	78	25,9	0,6	165	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	0,01	6,40	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17	436	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,30	0,90	15,50	78,00	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	**736**	**24,80**	**24,02**	**91,50**	**757,03**	**0,39**	**24,94**	**0,25**	**5,71**	**133,58**	**413,25**	**83,62**	**3,91**		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,30	2,00	62,00	292,00	0,098	16	0,013	0,8	20	49,3	12	0	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	**300**	**10,90**	**7,00**	**71,40**	**398,00**	**0,14**	**17,30**	**0,03**	**0,90**	**140,00**	**139,30**	**26,00**	**0,10**		
Всего за день:	**1696**	**55,32**	**55,20**	**237,82**	**1702,23**										

11 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	3	2012
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8,1	9,4	44	270,8	0,06	0,07	0	1,5	61,5	173,8	36,9	1,5	193	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0,025	0,3	33	28	24	1,8	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
Итого за прием пищи:	**620,00**	**21,73**	**21,98**	**85,36**	**573,80**	**0,12**	**16,82**	**0,145**	**2,2**	**439,2**	**446,6**	**92,4**	**4,72**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,12	2,28	13,2	0,02	1,68	0,3	0,24	13,7	16	10,6	0,54	71/1	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,9	7	13	118,8	0,02	5,52	0	2,6	9,16	19,22	6,17	0,2	84	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	8,1	15	22,5	197	0,25	30,6	7,2	5,2	10,8	280,8	18	7,2	305/355	2012/2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	0,04	0	0,03	0,7	9,08	30	5,7	0,6	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	8,8	37,6	0,006	38,8	0,6	0,4	5,6	1,5	1,6	2,4	1210	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	**750**	**21,68**	**27,22**	**85,28**	**623,10**	**0,39**	**74,92**	**7,83**	**8,90**	**99,84**	**361,55**	**31,47**	**10,47**		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00	0,16	0	0	0,8	58	88	14	1	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**9,70**	**1,80**	**77,30**	**416,00**	**0,18**	**4,00**	**0,00**	**0,80**	**72,00**	**102,00**	**22,00**	**3,80**		
Всего за день:	**1670**	**53,11**	**51,00**	**247,94**	**1612,90**										

12 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	0,03	11	0,04	0,55	11	19,2	6,8	0,4	2	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	160,5	0,12	0,99	0,03	0,22	108,7	173,2	40,8	2,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	0,1	53	0	0,3	51	34,5	19,5	0,5	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
Итого за прием пищи:	**680,00**	**15,71**	**15,83**	**81,68**	**494,50**	**0,28**	**65,74**	**0,1**	**1,07**	**324,4**	**348,7**	**88,6**	**4,04**		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,08	4,26	9,12	70,8	0,018	4,2	0,018	2,76	28,8	33,6	16,8	1,14	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	6,1	10,1	11	220	0,14	4,7	0,17	0,53	43,3	162,4	7,06	1,7	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	9,2	10,8	19	141,2	0,25	30,6	7,2	5,22	10,8	280	18	7,2	34	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,4	5,9	40,5	235,5	0,09	0	0,028	0,28	13,3	88,9	27,08	0,5	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,30	0,90	15,50	78,00	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	**755**	**23,24**	**32,16**	**103,02**	**842,30**	**0,64**	**37,3**	**7,398**	**6,58**	**90,9**	**535,3**	**56,14**	**11**		
Полдник															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	773	2004
МОЛОКО В ИНД,УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	**300**	**15,60**	**12,68**	**76,49**	**466,70**	**0,14**	**4,60**	**0,07**	**1,26**	**138,30**	**145,00**	**24,00**	**0,10**		
Всего за день:	**1735**	**54,55**	**60,67**	**261,19**	**1803,50**										

Дни		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		54,05	55,45	251,24	1728,1
Всего за 2 день:		54,31	54,87	225,76	1651,1
Всего за 3 день:		53,46	55,14	265,75	1785,7
Всего за 4 день:		52,98	54,75	232,81	1697,51
Всего за 5 день:		53,41	55,37	272,46	1708,37
Всего за 6 день:		60,25	58,34	212,36	1707,6
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		**328,46**	**333,92**	**1460,38**	**10278,38**
В среднем за 1 день		**54,74**	**55,65**	**243,40**	**1713,06**
Всего за 7 день:		53,91	53,09	236,92	1660,5
Всего за 8 день:		54,59	57,86	250,64	1805,6
Всего за 9 день:		51,94	51,94	249,89	1757,9
Всего за 10 день:		55,32	55,2	237,82	1702,23
Всего за 11 день:		53,11	51	247,94	1612,9
Всего за 12 день:		54,55	60,67	261,91	1803,5
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ		**323,42**	**329,76**	**1485,12**	**10342,63**
В среднем за 1 день		**53,90**	**54,96**	**247,52**	**1723,77**
В среднем за 12 дней		**54,32**	**55,31**	**245,46**	**1718,42**

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.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга, 2008 год
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. 2016 г.

*АКП- акт контрольной проработки

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