Согласовано:
На[illegible] детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
[illegible] Н.Т. Никифорова
[illegible] 2024 год

Утверждаю:
Директор МАУ "Всеволожский цен[illegible]
Здоровое детство"
Н.М.Павлова
[illegible] 2024 год

Цикличное двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) 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"	200/5	9,4	12,4	33,47	307,3	0,14	1,7	0,19	0,52	121,28	191,2	46,02	1,7	186	2008
ЧАИ 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:	**640**	**14,77**	**22,32**	**87,79**	**620,50**	**0,23**	**20,70**	**0,29**	**1,62**	**170,68**	**248,90**	**74,72**	**9,12**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	8,16	3,33	108,3	0,05	24	0,15	5,1	30	24	18	1	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/10/1	7,44	11,40	12,00	195,2	0,016	9,7	0,18	0,16	138	127,2	23,6	1,5	96	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	15,1	10,1	17,8	205,1	0,07	9	0,08	2,5	38	118	17	1	312/371	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,76	40,9	268	0,036	0	0,036	0,36	13,19	93,6	31,19	0,72	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:	**875**	**36,06**	**36,19**	**117,73**	**960,60**	**0,32**	**42,70**	**0,45**	**10,12**	**260,94**	**386,80**	**104,79**	**5,12**		
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:	**1805**	**63,63**	**64,11**	**277,72**	**1989,10**										

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	200	6,8	10	25,1	214	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7	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:	**670,00**	**20,03**	**22,48**	**65,86**	**511,00**	**0,24**	**12,58**	**17,17**	**0,96**	**495,70**	**491,80**	**93,00**	**4,29**		
Обед															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	1,16	5,2	16,7	74,4	0,06	17,8	0,08	2,56	25,58	35,3	18,16	0,6	16	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/10/1	10,8	12,5	25,3	303,00	0,03	21,54	0,01	0,01	55,13	0	30,37	1,66	57	2012
КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	280	15,5	13,00	48	413,00	0,1	9,7	0,04	2,5	30,9	166	34,7	1,93	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:	**876**	**29,74**	**31,47**	**112,80**	**947,40**	**0,35**	**49,70**	**0,13**	**6,07**	**141,36**	**227,30**	**91,23**	**5,29**		
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:	**1846**	**62,57**	**63,25**	**241,26**	**1853,40**										

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	200/10	22,5	20,9	45,2	304,7	0,11	0,39	0,01	4,33	297,4	367,5	59,4	1,62	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:	**670**	**27,27**	**25,56**	**114,28**	**678,70**	0,29	21,29	0,01	5,13	395,9	481,3	154,8	3,32		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,16	2,3	103,3	0,03	9	0,01	4,5	21	38	13	0,7	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/1	6,6	6,1	15,62	207,4	0,47	6,67	0,23	0,47	23	21,04	53,6	0,94	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	9,6	10,3	26,1	226,8	18,66	16,8	2,4	0,8	35,7	16,2	10	0,66	281	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	180	5,51	6,19	16,15	121,4	0,05	38,8	0,15	0,6	129,6	84,9	41,7	1,6	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:	**871**	**24,77**	**31,35**	**78,97**	**611,70**	19,29	73,27	2,79	6,47	281,5	194,17	122,3	4,97		
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:	**1841**	**63,04**	**64,59**	**285,74**	**1971,10**										

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	200	13	14,33	35,2	273,3	0,07	0	0,15	1,22	141,4	126,1	13,7	1,22	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:	**710,00**	**24,95**	**28,61**	**93,12**	**673,50**	**0,13**	**32,15**	**0,28**	**2,02**	**445,40**	**461,70**	**57,20**	**2,76**		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	6,2	7,6	103,3	0,03	18,3	0,33	6,3	38	36	19	1,3	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/1	8,8	9,4	21,68	221,1	0,11	7,6	0,19	0,24	35	77,3	26,80	0,98	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	180	4,07	6,9	26,8	180,6	0,14	0,99	0	0,29	96,9	174,7	84,96	2,9	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:	**866**	**27,40**	**29,05**	**99,88**	**819,00**	**0,52**	**34,29**	**1,02**	**12,13**	**219,13**	**327,62**	**160,38**	**7,15**		
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:	**1876**	**63,25**	**64,66**	**264,40**	**1890,50**										

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"	200	9,6	16,8	34,4	234,9	0,16	1,6	0,06	0,53	113,7	179,4	49,7	3,6	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:	**670,00**	**23,23**	**29,38**	**75,76**	**537,90**	**0,22**	**18,35**	**0,21**	**1,23**	**491,40**	**452,20**	**105,20**	**6,82**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,16	2,5	14	0,04	0,016	0,16	0,16	38,3	70	23,3	1	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/20	7,5	12,4	18,6	304,3	0,14	4,7	0,17	0,53	43,3	162,4	7,06	1,7	81	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, СОУС СМЕТАННЫЙ	100	12,47	15,04	35,8	178,21	0,21	20,32	5,17	0,75	36,12	15,72	234,29	4,59	35/8	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	5,34	8,4	55,9	288,6	0,11	0	0,034	0,34	16	106,8	32,5	0,69	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:	**890**	**28,91**	**36,40**	**123,70**	**994,11**	**0,58**	**80,436**	**5,534**	**1,88**	**203,92**	**393,05**	**299,25**	**8,45**		
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:	**1860**	**61,84**	**67,58**	**276,76**	**1948,01**										

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	13	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**	**22,55**	**88,28**	**618,00**	**0,25**	**15,18**	**0,17**	**0,77**	**477,40**	**275,23**	**256,20**	**1,65**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,80	0,2	3,8	22	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	250/20	7,25	8,6	16,18	145,9	0,03	6,78	0	3,26	11,25	23,59	7,58	0,3	84	2008
БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	15,5	16,9	21,4	230,22	0,15	0,13	0,01	2,72	24,23	130,25	21,38	2,01	273/366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,5	41	243	0,06	0	0,039	0,95	10,9	36	6,9	0,78	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:	**875**	**32,43**	**31,97**	**102,18**	**798,12**	**0,4**	**7,57**	**0,049**	**7,93**	**76,13**	**215,84**	**43,86**	**4,19**		
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:	**1805**	**65,72**	**64,72**	**234,86**	**1816,12**										

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		
7 день															
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	200	6,7	6,4	22,5	179,00	0,02	1	0,04	0,1	110,2	138	36	2	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:	**710,00**	**16,47**	**18,67**	**70,12**	**493,20**	**0,12**	**16,75**	**0,17**	**1,00**	**294,30**	**295,50**	**74,20**	**6,74**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	5,7	16,5	11,2	224	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	250/30	5,83	6,25	24,3	187,7	0,14	11,2	0,21	0,33	29,51	128,3	36,6	2,01	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	19,6	16,20	37,5	401,8	0,17	11,2	0,1	1,5	53,2	224	32,2	1,4	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:	**885**	**33,87**	**39,87**	**116,30**	**1009,50**	**0,5**	**28,4**	**0,36**	**10,08**	**295,21**	**487,3**	**107,8**	**6,11**		
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:	**1895**	**63,14**	**64,14**	**258,62**	**1910,70**										

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:	**645,00**	**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	100	1	8,16	3,33	108,3	0,05	24	0,15	5,1	30	24	18	1	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/10/1	7,25	6,1	18,1	189	0,06	26,20	1,10	1,24	40,60	42,90	18,10	0,67	108/252	2008/2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	10,27	11,35	29,6	207	0,07	2,35	0,00	3,56	24,64	116,76	18,17	1,71	236	АКП*
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,5	41	243	0,06	0	0,039	0,95	10,9	36	6,9	0,78	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:	**881**	**27,52**	**31,51**	**128,63**	**907,30**	**0,31**	**55,55**	**1,29**	**10,85**	**178,74**	**258,69**	**66,17**	**4,33**		
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:	**1826**	**61,71**	**65,57**	**273,27**	**1965,30**										

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	180	11,11	12,47	25,1	207,51	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:	**770**	**22,18**	**21,13**	**104,78**	**669,51**	**0,23**	**32,15**	**0,22**	**1,44**	**382,2**	**536,2**	**154,24**	**3,92**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,16	2,3	103,3	0,03	9	0,01	4,5	21	38	13	0,7	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/1	7,6	7,6	15,6	243,5	0,4	6,7	0,23	0,47	23,1	21,1	53,8	0,9	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СВИНИНА)	100	14,9	11,4	14,9	184	0,06	1,50	0,13	0,6	27	150	30	1,8	240	АКП*
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,07	6,9	26,8	180,6	0,14	0,99	0	0,29	96,9	174,7	84,96	2,9	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:	**866**	**30,01**	**34,98**	**102,90**	**907,40**	**0,8**	**18,19**	**0,37**	**7,41**	**212,5**	**407,8**	**196,76**	**7,3**		
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:	**1936**	**58,69**	**61,31**	**268,08**	**1990,91**										

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	200	11,7	13,3	30,3	211,5	0,088	0	0,15	3,3	16,8	67,6	13,7	1,5	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:	**710**	**21,05**	**26,08**	**82,52**	**610,70**	**0,15**	**32,00**	**0,27**	**4,10**	**291,10**	**380,40**	**53,70**	**3,02**		
Обед															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	1,16	5,2	16,7	74,4	0,06	17,8	0,08	2,56	25,58	35,3	18,16	0,6	16	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/1	8,8	9,4	21,68	221,1	0,11	7,6	0,19	0,24	35	77,3	26,80	0,98	76	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	11,2	9,45	14,4	221	0,1	2	0,04	3,6	62	194	18	1,6	266	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,76	40,9	268	0,036	0	0,036	0,36	13,19	93,6	31,19	0,72	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:	**875**	**33,86**	**30,71**	**115,58**	**930,50**	**0,466**	**33,8**	**0,346**	**7,21**	**159,15**	**413,25**	**83,62**	**4,67**		
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:	**1885**	**65,81**	**63,79**	**269,50**	**1939,20**										

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	200	10,9	12,6	59,23	401,15	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:	**670,00**	**24,53**	**25,18**	**100,59**	**704,15**	**0,12**	**16,82**	**0,145**	**2,2**	**439,2**	**446,6**	**92,4**	**4,72**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,80	0,2	3,8	22	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	250/20	7,25	8,6	16,18	145,9	0,03	6,78	0	3,26	11,25	23,59	7,58	0,3	84	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	14,13	18,62	26,13	221,3	0,28	34	8	5,8	12	312	20	8	305/355	2012/2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,5	41	243	0,06	0	0,039	0,95	10,9	36	6,9	0,78	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:	**880**	**31,58**	**33,52**	**106,81**	**725,80**	**0,446**	**79,58**	**8,639**	**10,41**	**104,95**	**403,12**	**36,08**	**11,55**		
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:	**1850**	**65,81**	**60,50**	**284,70**	**1845,95**										

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	200	6,8	10	25,1	214	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7	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:	**730,00**	**17,41**	**18,33**	**83,98**	**548,00**	**0,32**	**66,08**	**0,12**	**1,15**	**360,7**	**406,5**	**102,3**	**4,72**		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,8	7,1	15,2	118	0,03	7	0,03	4,6	48	56	28	1,9	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/20	7,5	12,4	14,6	304,3	0,14	4,7	0,17	0,53	43,3	162,4	7,06	1,7	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	11,4	12,8	22	168	0,28	34	8	5,8	12	312	20	8	34	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	5,34	8,4	55,9	288,6	0,11	0	0,034	0,34	16	106,8	32,5	0,69	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:	**885**	**28,50**	**41,80**	**131,10**	**1053,70**	**0,69**	**40,7**	**8,204**	**7,22**	**94,8**	**585,2**	**63,56**	**11,99**		
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
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:	**1915**	**61,51**	**72,81**	**291,57**	**2068,40**										

Дни		Б, г	Ж,г	[illegible]	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		63,63	64,11	277,72	1989,1
Всего за 2 день:		62,57	63,25	241,26	1853,4
Всего за 3 день:		63,04	64,59	285,74	1971,1
Всего за 4 день:		63,25	64,66	264,4	1890,5
Всего за 5 день:		61,84	67,58	276,76	1948,01
Всего за 6 день:		65,72	64,72	234,86	1816,12
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		**380,05**	**388,91**	**1580,74**	**11468,23**
В среднем за 1 день		**63,34**	**64,82**	**263,46**	**1911,37**
Всего за 7 день:		63,14	64,14	258,62	1910,7
Всего за 8 день:		61,71	65,57	273,27	1965,3
Всего за 9 день:		58,69	61,31	268,08	1990,91
Всего за 10 день:		65,81	63,79	269,5	1939,2
Всего за 11 день:		65,81	60,5	284,7	1845,95
Всего за 12 день:		61,51	72,81	291,57	2068,4
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ		**376,67**	**388,12**	**1645,74**	**11720,46**
В среднем за 1 день		**62,78**	**64,69**	**274,29**	**1953,41**
В среднем за 12 дней		**63,06**	**64,75**	**268,87**	**1932,39**

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.