Утверждаю:
Генеральный директор
АО"Артис-Детское питание"
_____ Ляско М.В.
"___"_____2024г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ №
_____
"____"_____2024г.

Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

1 день:							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК №189	Каша пшеничная молочная жидкая с консервированными персиками	155	1,94	5,78	6,20	85,01
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**550**	**12,55**	**14,66**	**46,53**	**406,27**
Обед							
ТК	ТК №23	Салат из свежих овощей	60	0,55	6,05	1,63	63,32
2010	99	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/10	7,72	6,30	15,53	149,97
2010	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	14,10	14,78	3,45	168,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**800**	**37,22**	**35,46**	**126,75**	**908,79**
Полдник							
2010	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,47	12,38	17,34	260,00
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**320**	**24,27**	**17,38**	**26,94**	**368,00**
Всего за день:				**74,0**	**67,5**	**200,2**	**1683,1**

2 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	155	4,54	8,22	23,03	194,65
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 200	Фрукты или ягоды свежие	150	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого за прием пищи:			**575**	**10,75**	**11,24**	**89,20**	**532,47**
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	76	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	200/10/5	4,24	6,42	7,94	109,15
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	90	15,16	6,12	3,00	127,49
ТК	ТК № 147	Картофель, запеченный дольками	150	3,70	10,73	30,16	232,35
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**795**	**31,05**	**25,30**	**115,75**	**820,19**
Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			**380**	**9,70**	**11,36**	**53,43**	**366,30**
Всего за день:				**51,5**	**47,9**	**258,4**	**1719,0**
3 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2010	189	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	155	4,33	6,33	28,88	190,31
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**540**	**15,13**	**22,12**	**73,93**	**583,15**

Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком	60	0,48	0,06	1,50	8,40
2010	86	Суп-лапша домашняя с птицей	200/20	7,63	5,78	11,54	128,59
2010	265	Плов со свининой	240	31,00	31,27	41,63	571,82
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**800**	**46,37**	**39,03**	**111,09**	**982,30**
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			**320**	**18,18**	**13,75**	**38,63**	**356,61**
Всего за день:				**79,7**	**74,9**	**223,7**	**1922,1**
4 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	186	Каша боярская	155	6,18	21,38	30,57	340,57
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 201	Фрукты или ягоды свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00
Итого за прием пищи:			**575**	**14,49**	**27,43**	**76,51**	**648,19**
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2011	74	Щи зеленые с говядиной, сметаной	200/10/5	5,04	8,13	10,45	137,57
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**795**	**24,95**	**28,65**	**99,66**	**828,62**
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**300**	**16,65**	**13,69**	**82,07**	**519,05**
Всего за день:				**56,1**	**69,8**	**258,2**	**1995,9**

5 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,93	6,33	23,85	168,62
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			**575**	**8,23**	**8,11**	**88,42**	**480,24**
Обед							
ТК	ТК №392	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,27	6,02	0,79	58,50
2010	76	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	200/10/5	4,64	6,57	11,50	126,44
ТК	ТК №290	Запеканка из печени с морковью	90	19,63	10,75	2,17	206,60
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**795**	**38,18**	**30,06**	**122,76**	**946,28**
Полдник							
2010	477	Булочка молочная	100	9,84	3,24	57,85	299,82
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			**300**	**10,84**	**3,44**	**78,05**	**385,82**
Всего за день:				**57,3**	**41,6**	**289,2**	**1812,3**
6 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	189	Каша манная молочная жидкая	155	4,60	6,26	22,92	166,08
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №080	Фрукты или ягоды свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:			**570**	**13,01**	**12,30**	**69,61**	**479,50**

Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,45	2,90	1,40	37,50
2010	ТК №92	Уха из рыбы со свежей зеленью	200/20/1	6,06	2,60	15,97	111,78
ТК	ТК №259	Гуляш из говядины	100	11,81	33,33	3,64	317,99
2010	332	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,52	8,60	33,03	233,19
ТК	ТК № 211	Компот из яблок сушеных	180	0,29	0,13	10,02	43,56
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**811**	**31,19**	**49,44**	**110,88**	**976,99**
Полдник							
2010	464	Сдоба обыкновенная	100	8,54	6,48	58,77	327,15
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**300**	**14,34**	**11,48**	**68,37**	**435,15**
Всего за день:				**58,5**	**73,2**	**248,9**	**1891,6**
7 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 187	Каша янтарная из пшена с яблоками	155	5,44	8,15	30,33	220,08
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**550**	**16,31**	**15,71**	**89,88**	**594,92**
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2011	71	Борщ зеленый с говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,06	15,12	158,02
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	90	12,22	13,60	1,88	151,44
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**795**	**28,71**	**30,89**	**109,24**	**800,90**

Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			**380**	**9,70**	**11,36**	**53,43**	**366,30**
Всего за день:				**54,7**	**58,0**	**252,6**	**1762,1**
8 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	155	6,85	7,74	26,70	204,46
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**540**	**16,05**	**21,68**	**73,23**	**579,22**
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200/10	5,32	4,91	16,76	132,78
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**790**	**25,93**	**26,78**	**144,87**	**924,49**
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**300**	**16,65**	**13,69**	**82,07**	**519,05**
Всего за день:				**58,6**	**62,2**	**300,2**	**2022,8**

9 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК № 27	Каша пшеничная с тыквой	155	1,34	5,08	8,04	83,93
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			**575**	**9,05**	**11,28**	**58,18**	**405,05**
Обед							
2010	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,54	9,86	2,02	120,59
2010	84	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,33	6,44	6,13	102,69
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	240	16,40	15,40	28,81	290,60
ТК	ТК № 045	Компот из изюма	180	0,41	0,09	17,83	74,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**795**	**33,74**	**33,67**	**101,61**	**821,37**
Полдник							
2010	214	Омлет натуральный	120	12,03	20,86	2,24	245,00
2017	71	Огурец свежий кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4,20
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			**380**	**15,15**	**21,82**	**41,04**	**440,70**
Всего за день:				**57,9**	**66,8**	**200,8**	**1667,1**
10 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 189/1	Каша геркулесовая молочная с ананасами консервированными	155	4,65	7,26	18,13	157,01
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**550**	**13,75**	**14,22**	**77,69**	**522,77**

Обед							
2010	41	Салат витаминный	60	0,73	4,10	7,66	71,34
2010	89	Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	4,46	7,05	10,09	124,38
2010	256	Печень по-строгановски	100	16,40	12,60	8,10	163,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			**805**	**36,78**	**32,12**	**136,46**	**908,12**
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			**320**	**17,38**	**13,55**	**24,84**	**297,03**
Всего за день:				**67,9**	**59,9**	**239,0**	**1727,9**
Итого за 10 дней:				**616,3**	**621,7**	**2471,1**	**18203,8**
Среднее значение за период:				**61,6**	**62,2**	**247,1**	**1820,4**

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.

4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.

Утверждаю:
Генеральный директор
АО "Артис-Детское питание"
_____Ляско М.В.
"___"_____2024г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ №
_____
"___"_____2024г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

1 день:							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК №189	Каша пшеничная молочная жидкая с консервированными персиками	205	2,57	7,64	8,20	112,43
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**600**	**13,18**	**16,52**	**48,53**	**433,69**
Обед							
ТК	ТК №23	Салат из свежих овощей	100	0,92	10,08	2,72	105,53
2010	99	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/10	9,19	7,50	18,48	178,53
2010	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	14,10	14,78	3,45	168,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	7,68	44,37	247,20
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**940**	**41,99**	**42,34**	**147,54**	**1067,35**
Полдник							
2010	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,47	12,38	17,34	260,00
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**320**	**24,27**	**17,38**	**26,94**	**368,00**
Всего за день:				**79,4**	**76,2**	**223,0**	**1869,0**

2 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	205	6,00	10,87	30,45	257,44
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 200	Фрукты или ягоды свежие	150	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого за прием пищи:			**625**	**12,21**	**13,89**	**96,62**	**595,26**
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	76	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	250/10/5	5,22	7,91	9,78	134,53
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	100	16,85	6,80	3,34	141,65
ТК	ТК № 147	Картофель, запеченный дольками	180	4,44	12,87	36,19	278,82
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**945**	**36,19**	**30,02**	**134,00**	**957,99**
Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			**380**	**9,70**	**11,36**	**53,43**	**366,30**
Всего за день:				**58,1**	**55,3**	**284,1**	**1919,6**
3 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2010	189	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	205	5,91	8,65	39,46	260,09
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**590**	**16,71**	**24,44**	**84,51**	**652,93**

Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком	100	0,80	0,10	2,50	14,00
2010	86	Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	9,53	7,22	14,42	160,73
2010	265	Плов со свининой	280	36,17	36,48	48,57	667,31
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**950**	**55,17**	**46,09**	**131,27**	**1162,12**
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			**320**	**18,18**	**13,75**	**38,63**	**356,61**
Всего за день:				**90,1**	**84,3**	**254,4**	**2171,7**
4 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	186	Каша боярская	205	8,17	28,27	40,43	450,43
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 201	Фрукты или ягоды свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00
Итого за прием пищи:			**625**	**16,48**	**34,32**	**86,37**	**758,05**
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	8,42	10,03	114,82
2011	74	Щи зеленые с говядиной, сметаной	250/10/5	6,21	10,02	12,88	169,56
2010	309	Рагу из птицы	280	13,88	15,75	29,36	399,11
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**945**	**30,08**	**36,53**	**119,65**	**1010,14**
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**300**	**16,65**	**13,69**	**82,07**	**519,05**
Всего за день:				**63,2**	**84,5**	**288,1**	**2287,2**

5 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,19	8,37	31,54	223,01
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			**625**	**9,49**	**10,15**	**96,11**	**534,63**
Обед							
ТК	ТК №392	Салат из пекинской капусты с овощами	100	0,45	10,03	1,32	97,50
2010	76	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	250/10/5	5,41	7,66	13,41	147,51
ТК	ТК №290	Запеканка из печени с морковью	100	21,77	11,94	2,40	229,23
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,78	5,75	40,44	246,72
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**945**	**43,82**	**37,68**	**141,53**	**1116,69**
Полдник							
2010	477	Булочка молочная	100	9,84	3,24	57,85	299,82
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			**300**	**10,84**	**3,44**	**78,05**	**385,82**
Всего за день:				**64,2**	**51,3**	**315,7**	**2037,1**
6 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	189	Каша манная молочная жидкая	205	6,08	8,27	30,31	219,65
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №080	Фрукты или ягоды свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:			**620**	**14,49**	**14,31**	**77,00**	**533,07**

Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,75	4,83	2,33	62,50
2010	ТК №92	Уха из рыбы со свежей зеленью	250/20/1	7,43	3,19	19,58	137,07
ТК	ТК №259	Гуляш из говядины	100	11,81	33,33	3,64	317,99
2010	332	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,62	10,32	39,63	279,82
ТК	ТК № 211	Компот из яблок сушеных	180	0,29	0,13	10,02	43,56
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**951**	**35,37**	**54,05**	**131,38**	**1120,50**
Полдник							
2010	464	Сдоба обыкновенная	100	8,54	6,48	58,77	327,15
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**300**	**14,34**	**11,48**	**68,37**	**435,15**
Всего за день:				**64,2**	**79,8**	**276,8**	**2088,7**
7 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 187	Каша янтарная из пшена с яблоками	205	7,19	10,77	40,11	291,07
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**600**	**18,06**	**18,33**	**99,66**	**665,91**
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2011	71	Борщ зеленый с говядиной и сметаной	250/10/5	6,90	9,93	18,64	194,77
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	100	13,58	15,11	2,09	168,27
2010	335	Пюре картофельное	180	3,94	8,69	26,47	195,50
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**945**	**33,76**	**36,13**	**127,42**	**938,85**

Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			**380**	**9,70**	**11,36**	**53,43**	**366,30**
Всего за день:				**61,5**	**65,8**	**280,5**	**1971,1**
8 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	205	9,05	10,23	35,31	270,41
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**590**	**18,25**	**24,17**	**81,84**	**645,17**
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	8,42	10,03	114,82
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/10	6,58	6,07	20,75	164,39
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	9,83	13,53	12,53	188,88
2010	326	Рис припущенный	180	4,48	3,19	41,40	256,67
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**940**	**30,89**	**33,56**	**170,38**	**1110,28**
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			**300**	**16,65**	**13,69**	**82,07**	**519,05**
Всего за день:				**65,8**	**71,4**	**334,3**	**2274,5**

9 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК № 27	Каша пшеничная с тыквой	205	1,77	6,71	10,63	111,02
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			**625**	**9,48**	**12,91**	**60,77**	**432,14**
Обед							
2010	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,23	16,43	3,36	200,98
2010	84	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	5,33	7,93	7,55	126,57
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	280	19,13	17,96	33,61	339,03
ТК	ТК № 045	Компот из изюма	180	0,41	0,09	17,83	74,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**945**	**42,57**	**44,66**	**118,53**	**1020,66**
Полдник							
2010	214	Омлет натуральный	120	12,03	20,86	2,24	245,00
2017	71	Огурец свежий кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4,20
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			**380**	**15,15**	**21,82**	**41,04**	**440,70**
Всего за день:				**67,2**	**79,4**	**220,3**	**1893,5**
10 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 189/1	Каша геркулесовая молочная с ананасами консервированными	205	6,15	9,60	23,97	207,65
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			**600**	**15,25**	**16,56**	**83,53**	**573,41**

Обед							
2010	41	Салат витаминный	100	1,21	6,83	12,77	118,90
2010	89	Рассольник с говядиной и сметаной	250/10/5	5,49	8,68	12,43	153,30
2010	256	Печень по-строгановски	100	16,40	12,60	8,10	163,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	7,68	44,37	247,20
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			**945**	**41,22**	**38,13**	**160,66**	**1072,39**
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			**320**	**17,38**	**13,55**	**24,84**	**297,03**
Всего за день:				**73,9**	**68,2**	**269,0**	**1942,8**
Итого за 10 дней:				**687,5**	**716,3**	**2746,2**	**20455,2**
Среднее значение за период:				**68,8**	**71,6**	**274,6**	**2045,5**

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.

2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.

4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.