

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
С.Н. Филиппов
2024 г.



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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	8,3	38,1	257,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
Итого за прием пищи:	645	16,93	30,66	93,14	703,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1	5	8,5	103	19,0	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250/15	6,2	5,62	19,62	191,5	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,5	30,0	28,4	496,5	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛОКВЫ	200	0,1	0	26,8	108	АКП 25	
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:	955	47,60	45,49	139,90	1035,00		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
Итого за прием пищи:	425	7,80	8,40	75,00	410,50		
Всего за день:		72,33	84,55	308,04	2149,00		
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	250	25,00	31,00	34,3	351,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУЩА СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
Итого за прием пищи:	690	35,41	45,20	88,92	712,50		
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	8,6	8,2	18,8	300	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	
КАПУСТА 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	АКП 12	
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	33,00	37,03	136,23	1085,70		

Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,7	14,9	37,2	246	к/к	
МОЛОКО В ИНД, УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,20	20,00	55,60	396,00		
Всего за день:		80,61	102,23	280,75	2194,20		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/10	30,9	21,2	54,6	530,7	225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№073	
ЗЕФИР	35	0,63	0,1	28,4	111,3	к/к	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150	1,2	0,36	11,25	42,70	338	2011
Итого за прием пищи:	645	34,05	25,98	126,45	837,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	4,5	10,8	6,0	90	52	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/10	7,81	8	12,10	258,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,9	10	256,00	281	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10,6	9,76	37,56	209,2	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 МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	950	43,41	46,43	148,64	1195,20		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	75	5,7	2,9	45,8	235,6	451/462	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	7,80	3,20	80,10	399,60		
Всего за день:		85,26	75,61	355,19	2432,50		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	15,8	16,1	37,5	358	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	150	1,40	0,3	12,20	65	338	2011
Итого за прием пищи:	625	23,99	28,37	98,92	754,90		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	1,7	12	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	10,24	9,20	21,4	333,00	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	6,36	24,36	168,4	123	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 МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	37,59	26,33	125,49	1111,40		

Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	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:	375	10,47	7,6	64,9	369,0		
Всего за день:		72,05	62,30	289,31	2235,30		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	8,72	9,80	40,4	239,00	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
Итого за прием пищи:	625	19,41	31,75	82,24	627,50		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,35	6,20	7,70	123,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/20	10	4,4	12,50	333,00	81/73	2012/2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ КУРИНАЯ	100	16,2	14,2	17	270	314	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	14,4	14,6	203,5	141	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	24,1	95,2	АКП 9	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	37,85	29,77	117,88	1095,20		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	425	5,10	8,70	66,40	410,00		
Всего за день:		62,36	70,22	266,52	2132,70		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,20	8,30	33,4	299,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТКС№059	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
ПРЯНИК	60	3,6	1,8	46,8	201,6	к/к	
Итого за прием пищи:	700	15,05	18,05	114,22	721,60		

Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,9	108,00	22	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,8	4,4	19,0	146,7	101	2008
ФИЛЕ РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЕ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	100/20	19,52	19,02	27,6	359,4	229/378	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	6,36	24,36	168,4	123	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	АКП 12	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	24,52	21,77	83,20	585,20		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
МОЛОКО В ИНД,УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
Итого за прием пищи:	375	11,62	13,72	62,00	401,70		
Всего за день:		51,19	53,54	259,42	1708,50		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	з	АКП
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	18,30	34,03	12,7	348,00	217	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
Итого за прием пищи:	675	28,99	55,98	54,54	736,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,50	8,1	183,00	31	2012
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	7,1	9,6	14,3	202,4	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	22,38	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,10	0,1	26,4	108	АКП 9	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	43,08	38,17	154,18	1211,7		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,85	4,2	35,1	216	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	10,95	4,50	69,40	380,00		
Всего за день:		83,02	98,65	278,12	2328,20		
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	6,58	9,67	18,04	210	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№ 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,2	338	2011
Итого за прием пищи:	645	11,4	18,45	85,04	557,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,3	5,3	9,5	88,3	20	АКП
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/10	7,81	8,00	12,10	258,00	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120 (60/60)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,40	3,10	56,50	242,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	990	48,81	36,97	165,18	1204,3		
Полдник							
ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ"	75	5,7	2,9	45,9	233	к/к	
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,20	8,00	64,30	383,00		
Всего за день:		72,41	63,42	314,52	2144,50		
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 ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	15,8	16,1	37,5	358	210	2008
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	150	1,40	0,3	12,20	65	338	2011
Итого за прием пищи:	635	24,35	27,35	112,52	793,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,2	4,9	108	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	11,24	9,1	17,2	331	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (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 МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	39,53	35,16	118,04	1075,31		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
Итого за прием пищи:	425	5,43	2,85	83,80	456,00		
Всего за день:		69,31	65,36	314,36	2325,01		

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	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ	200	6,20	10,00	26,80	224,00	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	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
Итого за прием пищи:	625	15,95	31,02	73,54	615,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И РЫБОЙ	250/20	6,6	3,6	18,6	186,2	98/228	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	12,5	13,9	14,1	242	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	5,3	6,5	42,6	249,5	351	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	АКП 12	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	980	36,10	34,17	154,58	1106,50		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
МОЛОКО В ИНД,УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	9,70	13,70	50,40	396,00		
Всего за день:		61,75	78,89	278,52	2117,70		

Дни	Б, г	Ж,г	У, Г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	72,33	84,55	308,04	2149
Всего за 2 день:	80,61	102,23	280,75	2194,2
Всего за 3 день:	85,26	75,61	355,19	2432,5
Всего за 4 день:	72,05	62,3	289,31	2235,3
Всего за 5 день:	62,36	70,22	266,52	2132,7
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	372,61	394,91	1499,81	11143,70
В среднем за 1 день	74,52	78,98	299,96	2228,74
Всего 6 за день:	51,19	53,54	259,42	1708,5
Всего за 7 день:	83,02	98,65	278,12	2328,2
Всего за 8 день:	72,41	63,42	314,52	2144,5
Всего за 9 день:	69,31	65,36	314,36	2325,01
Всего за 10 день:	61,75	78,89	278,52	2117,7
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	337,68	359,86	1444,94	10623,91
В среднем за 1 день	67,54	71,97	288,99	2124,78
В среднем за 10 дней	71,03	75,48	294,48	2176,76

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /
Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- 4.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г
5. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Распределение калорийности по приёмам пищи

Дни	Калорийно ст ь завтрака	Калорийное ть обеда	Калорийное ть полдника	Общая калорийное ть
1	703,5	1035	410,5	2149
2	712,50	1085,7	396	2194,2
3	837,70	1195,2	399,6	2432,5
4	754,90	1111,4	369	2235,3
5	627,50	1095,2	410	2132,7
Итого за 1-ю неделю	3636,10	5522,50	1985,10	11143,70
В среднем за 1-н день	727,22	1104,50	397,02	2228,74
6	721,6	585,2	401,7	1708,5
7	736,5	1211,7	380,0	2328,2
8	557,20	1204,3	383,0	2144,5
9	793,7	1075,31	456,0	2325,01
10	615,20	1106,5	396	2117,7
Итого за 2 -ю неделю	3424,20	5183,01	2016,70	10623,91
В среднем за 1-н день	684,84	1036,60	403,34	2124,78