



АО «Комбинат питания НЕВА»  
 ОГРН 5067847016738  
 ИНН 7839335160  
 КПП 781001001  
 196158, г. Санкт-Петербург,  
 Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



СОГЛАСОВАНО  
 Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 АО «Комбинат питания НЕВА»  
 С.Н. Филлипов  
 2026 г.

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

| 1 день                                            |              |                  |              |               |                               |         |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Сборник |             |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | ТК№     | Год издания |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 15/5/25      | 5,73             | 12,23        | 13,04         | 232,0                         | 3       | ТГК         |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 230/5        | 11,35            | 4,7          | 38,6          | 216,3                         | 184     | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200          | 0,40             | 0,10         | 7,20          | 20,00                         | ТК№059  |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 100          | 0,41             | 0,41         | 10,13         | 46,8                          | 338     | 2011        |
| ВАФЛИ                                             | 40           | 2,88             | 3,84         | 19,6          | 124                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>620</b>   | <b>20,77</b>     | <b>21,28</b> | <b>88,57</b>  | <b>639,10</b>                 |         |             |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                           | 100          | 1                | 5            | 8,5           | 103                           | 19,0    | 2008        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ        | 250/40       | 8                | 7,4          | 21,3          | 201                           | 83      | 2012        |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                               | 280          | 17,1             | 18,6         | 35,8          | 496,2                         | 259     | 2011        |
| НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛЮКВЫ                       | 200          | 0,1              | 0            | 26,8          | 108                           | 25      | ТГК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР                   | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>980</b>   | <b>35,00</b>     | <b>35,87</b> | <b>148,98</b> | <b>1044,20</b>                |         |             |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                                | 100          | 10,78            | 12,84        | 21,75         | 224,42                        | 467     | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.         | 200          | 1,00             | 0,00         | 25,40         | 120,00                        | 442     | 2008        |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.                      | 100          | 2,1              | 2,5          | 9,9           | 57,8                          | к/к     |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 0,93             | 0,2          | 8,13          | 43,33                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>500</b>   | <b>14,81</b>     | <b>15,54</b> | <b>65,18</b>  | <b>445,55</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>70,58</b>     | <b>72,69</b> | <b>302,73</b> | <b>2128,85</b>                |         |             |
| <b>2 день</b>                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40           | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136,00                        | 1       | 2012        |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                          | 230          | 10,46            | 7,13         | 40,08         | 310,4                         | 219     | 2012        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 200          | 1,50             | 1,3          | 5,6           | 24                            | 432     | 2008        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                           | 50           | 6                | 5            | 22,5          | 138,00                        | к/к     |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                      | 100          | 0,31             | 0,23         | 7,93          | 42,33                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>620</b>   | <b>20,72</b>     | <b>21,21</b> | <b>90,73</b>  | <b>650,73</b>                 |         |             |

| Обед                                                        |              |                  |              |               |                               |         |             |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                   | 100          | 1,00             | 10,20        | 4,9           | 108,00                        | 22      | 2008        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ             | 250/10/10    | 10,18            | 6,1          | 28,58         | 251,6                         | 57      | 2012        |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ                   | 100          | 9,8              | 8,4          | 20,05         | 203,9                         | к/к     |             |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)                                   | 180          | 4,6              | 5,16         | 15,8          | 112                           | 346     | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                      | 200          | 0,2              | 0,2          | 20,1          | 87,8                          | 12      | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ           | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>960</b>   | <b>34,58</b>     | <b>34,93</b> | <b>146,01</b> | <b>1037,30</b>                |         |             |
| Полдник                                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                          | 100          | 8,31             | 10,05        | 43,3          | 290,5                         | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>400</b>   | <b>14,81</b>     | <b>15,15</b> | <b>61,70</b>  | <b>440,50</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                                       |              | <b>70,11</b>     | <b>71,29</b> | <b>298,44</b> | <b>2128,53</b>                |         |             |
| 3 день                                                      |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| Завтрак                                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                          | 40           | 1,2              | 4,3          | 22            | 132                           | 2       | 2008        |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                       | 200/10       | 17,97            | 16,55        | 20,12         | 342,5                         | 225     | 2008        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                               | 200          | 0,12             | 0,02         | 10,20         | 21,00                         | ТК№073  |             |
| ЗЕФИР                                                       | 35           | 0,63             | 0,1          | 28,4          | 111,3                         | к/к     |             |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                             | 100          | 0,8              | 0,24         | 7,5           | 28,46                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>585</b>   | <b>20,72</b>     | <b>21,21</b> | <b>88,22</b>  | <b>635,26</b>                 |         |             |
| Обед                                                        |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ              | 100          | 4,5              | 10,8         | 6,0           | 90                            | 52      | 2011        |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ                              | 250/20       | 4,43             | 3,73         | 10,46         | 137,0                         | 2.28    | ТТК         |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100          | 11,86            | 12,9         | 14,1          | 256,00                        | 281     | 2012        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                 | 180          | 4,4              | 3,61         | 27,56         | 155,6                         | 331     | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                       | 200          | 0,1              | 0,1          | 26,4          | 108                           | 402     | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ           | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>960</b>   | <b>34,09</b>     | <b>36,01</b> | <b>141,10</b> | <b>1020,60</b>                |         |             |
| Полдник                                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                           | 100          | 10,64            | 12,37        | 17,98         | 225,4                         | 451/462 | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.                   | 200          | 1                | 0,00         | 25,40         | 120,00                        | 442     | 2008        |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.                                | 100          | 2,1              | 2,5          | 9,9           | 57,8                          | к/к     |             |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                             | 100          | 1,10             | 0,30         | 8,90          | 44,00                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>500</b>   | <b>14,84</b>     | <b>15,17</b> | <b>62,18</b>  | <b>447,20</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                                       |              | <b>69,65</b>     | <b>72,39</b> | <b>291,50</b> | <b>2103,06</b>                |         |             |
| 4 день                                                      |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| Завтрак                                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 15/5/25      | 5,73             | 12,23        | 13,04         | 232,0                         | 3       | ТТК         |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"                                             | 250          | 10,21            | 4,96         | 50,76         | 255,2                         | 187     | 2008        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                            | 200          | 1,50             | 1,30         | 5,6           | 24                            | 432     | 2008        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                     | 25           | 3                | 2,5          | 11,3          | 69                            | к/к     |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                | 100          | 0,31             | 0,23         | 7,93          | 42,33                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>620</b>   | <b>20,75</b>     | <b>21,22</b> | <b>88,63</b>  | <b>622,53</b>                 |         |             |

| Обед                                              |              |                  |              |               |                               |                      |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|-------------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                           | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 12                            | 71                   | 2011        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/10    | 4,41             | 18,22        | 39,5          | 265,3                         | 76                   | 2012        |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ                              | 100          | 17               | 5,80         | 15,05         | 256,00                        | 265                  | 2012        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                 | 180          | 3,70             | 6,40         | 24,30         | 169,20                        | 335                  | 2008        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200          | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 68,00                         | 436                  | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к                  |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к                  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>960</b>   | <b>34,91</b>     | <b>35,39</b> | <b>143,53</b> | <b>1044,50</b>                |                      |             |
| Полдник                                           |              |                  |              |               |                               |                      |             |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                               | 100          | 8,39             | 10,12        | 46,12         | 297,9                         | 453                  | 2008        |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК.                                | 200          | 5,60             | 5,00         | 9,40          | 106,00                        | к/к                  |             |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ                                   | 100          | 0,9              | 0,10         | 9,00          | 44,00                         | 338                  | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>400</b>   | <b>14,89</b>     | <b>15,22</b> | <b>64,52</b>  | <b>447,9</b>                  |                      |             |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>70,55</b>     | <b>71,83</b> | <b>296,68</b> | <b>2114,93</b>                |                      |             |
| 5 день                                            |              |                  |              |               |                               |                      |             |
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TKN <sub>9</sub>     | 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       | 13,04            | 9,05         | 33,15         | 248,8                         | 210                  | 2008        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 2,90             | 2,50         | 24,8          | 133,9                         | 433                  | 2008        |
| ВАФЛИ                                             | 20           | 1,44             | 1,92         | 9,8           | 62                            | к/к                  |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 0,93             | 0,2          | 8,13          | 43,33                         | 338                  | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>575</b>   | <b>20,76</b>     | <b>21,22</b> | <b>90,50</b>  | <b>624,03</b>                 |                      |             |
| Обед                                              |              |                  |              |               |                               |                      |             |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                  | 100          | 2,35             | 6,20         | 7,70          | 123,00                        | 45                   | 2012        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ     | 250/10/20    | 6,38             | 17,75        | 30,3          | 305,1                         | 81/73                | 2012/2008   |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                  | 280          | 16,6             | 6,5          | 26,7          | 244                           | 302                  | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                              | 200          | 0,5              | 0,1          | 24,1          | 95,2                          | 9                    | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к                  |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к                  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>970</b>   | <b>34,63</b>     | <b>35,42</b> | <b>145,38</b> | <b>1041,30</b>                |                      |             |
| Полдник                                           |              |                  |              |               |                               |                      |             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                  | 100          | 12,76            | 14,89        | 29,17         | 285,5                         | 477                  | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.         | 200          | 1,00             | 0,00         | 25,40         | 120,00                        | 442                  | 2008        |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 1,10             | 0,30         | 8,90          | 44,00                         | 338                  | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>400</b>   | <b>14,86</b>     | <b>15,19</b> | <b>63,47</b>  | <b>449,50</b>                 |                      |             |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>70,25</b>     | <b>71,83</b> | <b>299,35</b> | <b>2114,83</b>                |                      |             |
| 6 день                                            |              |                  |              |               |                               |                      |             |
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TKN <sub>9</sub>     | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |                      |             |
| Завтрак                                           |              |                  |              |               |                               |                      |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40           | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136,00                        | 1                    | 2012        |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                           | 250          | 13,46            | 11,57        | 15,07         | 248,23                        | 189                  | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200          | 0,40             | 0,10         | 7,20          | 20,00                         | TKN <sub>9</sub> 059 |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 0,93             | 0,2          | 8,13          | 43,33                         | 338                  | 2011        |
| ПРЯНИК                                            | 60           | 3,6              | 1,8          | 46,8          | 201,6                         | к/к                  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>650</b>   | <b>20,84</b>     | <b>21,22</b> | <b>91,82</b>  | <b>649,16</b>                 |                      |             |

| Обед                                                |              |                  |              |               |                               |         |             |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                           | 100          | 1,00             | 10,20        | 4,9           | 108,00                        | 22      | 2008        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ            | 250/35       | 6,54             | 6,36         | 52,3          | 320,2                         | 83      | 2012        |
| ФИЛЕ РЫБЫ ПРИПУЩЕННОЕ, СОУС ПОЛЬСКИЙ                | 100/20       | 14,63            | 13,75        | 14,6          | 259,4                         | 229/378 | 2008        |
| РИЗОТТО (РИС С ОВОЩАМИ)                             | 180          | 3,48             | 7,47         | 20,47         | 176,04                        | 4,9     | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                              | 200          | 0,2              | 0,2          | 20,1          | 87,8                          | 12      | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>995</b>   | <b>34,65</b>     | <b>35,38</b> | <b>148,48</b> | <b>1049,40</b>                |         |             |
| Полдник                                             |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                 | 100          | 8,39             | 10,12        | 46,12         | 297,9                         | 453     | 2008        |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК.                                  | 200          | 5,60             | 5,00         | 9,4           | 106,00                        | к/к     |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                       | 100          | 0,41             | 0,41         | 10,13         | 46,8                          | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>400</b>   | <b>14,4</b>      | <b>15,53</b> | <b>65,65</b>  | <b>450,7</b>                  |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                               |              | <b>69,89</b>     | <b>72,13</b> | <b>305,95</b> | <b>2149,26</b>                |         |             |
| 7 день                                              |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| Завтрак                                             |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                   | 15/5/25      | 5,73             | 12,23        | 13,04         | 232,0                         | 3       | ТТК         |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                                    | 250          | 10,26            | 5,03         | 50,62         | 264,4                         | 217     | 2012        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                    | 200          | 1,50             | 1,30         | 5,6           | 24,00                         | 432     | 2008        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                             | 25           | 3                | 2,5          | 11,3          | 69                            | к/к     |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                        | 100          | 0,31             | 0,23         | 7,93          | 42,33                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>620</b>   | <b>20,80</b>     | <b>21,29</b> | <b>88,49</b>  | <b>631,73</b>                 |         |             |
| Обед                                                |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ                   | 100          | 1,3              | 5,3          | 9,5           | 88,3                          | 20      | ТТК         |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ     | 250/10       | 4,70             | 2,81         | 19,70         | 118,75                        | 82      | 2012        |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 (60/60)  | 8,08             | 18,95        | 2,12          | 190,6                         | 278     | 2012        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          | 200          | 11,40            | 3,10         | 46,5          | 242,00                        | 165     | 2012        |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0,1              | 0,1          | 18,65         | 110,6                         | 27      | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>990</b>   | <b>34,38</b>     | <b>35,13</b> | <b>153,05</b> | <b>1024,25</b>                |         |             |
| Полдник                                             |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                                   | 75           | 10,6             | 12,72        | 20,95         | 223,74                        | 479     | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.           | 200          | 1,00             | 0,00         | 25,40         | 120,00                        | 442     | 2008        |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% В ИНД.УПАК.                   | 100          | 2,0              | 2,5          | 7,16          | 60,2                          | к/к     |             |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                     | 100          | 1,10             | 0,30         | 8,90          | 44,00                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>475</b>   | <b>14,70</b>     | <b>15,52</b> | <b>62,41</b>  | <b>447,94</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                               |              | <b>69,88</b>     | <b>71,94</b> | <b>303,95</b> | <b>2103,92</b>                |         |             |

| 8 день                                                  |              |                  |              |               |                               |         |             |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                      | 40           | 1,2              | 4,3          | 22            | 132                           | 2       | 2008        |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 200/5        | 16,2             | 12,65        | 29,84         | 316,1                         | 189     | 2008        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                           | 200          | 0,12             | 0,02         | 10,20         | 21,00                         | ТК№ 073 |             |
| ВАФЛИ                                                   | 40           | 2,88             | 3,84         | 19,6          | 124                           | к/к     |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 100          | 0,41             | 0,41         | 10,13         | 46,8                          | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>585</b>   | <b>20,81</b>     | <b>21,22</b> | <b>91,77</b>  | <b>639,9</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>                                             |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 100          | 4,7              | 9,50         | 8,1           | 183,00                        | 31      | 2012        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10    | 4,19             | 12,88        | 32,65         | 168,6                         | 67      | 2012        |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                           | 280          | 17,35            | 8,99         | 27,5          | 290,77                        | 304     | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                         | 200          | 0,4              | 0,02         | 26,90         | 103,2                         | 401     | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР                         | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>960</b>   | <b>35,44</b>     | <b>36,26</b> | <b>151,73</b> | <b>1019,57</b>                |         |             |
| <b>Полдник</b>                                          |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"                                     | 100          | 8,33             | 10,11        | 44,65         | 286,4                         | 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        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>400</b>   | <b>14,83</b>     | <b>15,21</b> | <b>63,05</b>  | <b>436,40</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>71,08</b>     | <b>72,69</b> | <b>306,55</b> | <b>2095,87</b>                |         |             |
| <b>9 день</b>                                           |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 40           | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136,00                        | 1       | 2012        |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                            | 220          | 12,68            | 10,15        | 18,74         | 224,6                         | 208     | 2012        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 200          | 2,90             | 2,50         | 24,8          | 133,9                         | 433     | 2008        |
| ПРЯНИК                                                  | 30           | 1,8              | 0,9          | 23,4          | 100,8                         | к/к     |             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                         | 100          | 0,93             | 0,2          | 8,13          | 43,33                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>590</b>   | <b>20,76</b>     | <b>21,30</b> | <b>89,69</b>  | <b>638,63</b>                 |         |             |
| <b>Обед</b>                                             |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                               | 100          | 1                | 10,2         | 4,9           | 108                           | 22      | 2008        |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                       | 250/10/10    | 6,3              | 9,29         | 42,6          | 294,4                         | 73      | 2012        |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                                          | 100          | 14,09            | 2,95         | 17,16         | 151,51                        | 257     | 2016        |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)                              | 180          | 4,2              | 8,04         | 15,8          | 142,8                         | 350     | 2008        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                        | 200          | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 68,00                         | 436     | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР                         | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>960</b>   | <b>34,59</b>     | <b>35,35</b> | <b>143,44</b> | <b>1038,71</b>                |         |             |
| <b>Полдник</b>                                          |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                     | 100          | 8,39             | 10,12        | 46,12         | 297,9                         | 453     | 2008        |
| МОЛОКО В ИНД,УПАК.                                      | 200          | 5,60             | 5,00         | 9,40          | 106,00                        | к/к     | 2008        |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                            | 100          | 0,31             | 0,23         | 7,93          | 42,33                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>400</b>   | <b>14,30</b>     | <b>15,35</b> | <b>63,45</b>  | <b>446,23</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>69,65</b>     | <b>72,00</b> | <b>296,58</b> | <b>2123,57</b>                |         |             |

| 10 день                                           |              |                  |              |               |                               |         |             |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 15/5/25      | 5,73             | 12,23        | 13,04         | 232,0                         | 3       | ТТК         |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"     | 200          | 11,28            | 5,97         | 46,61         | 247,32                        | 190     | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200          | 0,40             | 0,10         | 7,20          | 20,00                         | ТК№ 059 |             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                           | 25           | 3                | 2,5          | 11,3          | 69                            | к/к     |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 100          | 0,41             | 0,41         | 10,13         | 46,8                          | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>570</b>   | <b>20,82</b>     | <b>21,21</b> | <b>88,28</b>  | <b>615,12</b>                 |         |             |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                 | 100          | 2,7              | 5,1          | 2,6           | 67                            | 20      | 2008        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ          | 250/35       | 5,15             | 4,87         | 20,85         | 161,3                         | 84      | 2012        |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                            | 100/20       | 12,5             | 13,9         | 14,1          | 242                           | 256     | 2008        |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ                              | 180          | 5,3              | 6,5          | 31,5          | 210,76                        | 351     | 2016        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                            | 200          | 0,2              | 0,2          | 20,1          | 87,8                          | 12      | ТТК         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,8              | 2,55         | 30,6          | 138                           | к/к     |             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 50           | 4                | 2,32         | 25,98         | 136                           | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>995</b>   | <b>34,65</b>     | <b>35,44</b> | <b>145,73</b> | <b>1042,86</b>                |         |             |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                  | 100          | 12,76            | 14,89        | 29,17         | 285,5                         | 477     | 2008        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.         | 200          | 1,00             | 0,00         | 25,40         | 120,00                        | к/к     |             |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ                                   | 100          | 1,10             | 0,30         | 8,90          | 44,00                         | 338     | 2011        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>400</b>   | <b>14,86</b>     | <b>15,19</b> | <b>63,47</b>  | <b>449,50</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>70,33</b>     | <b>71,84</b> | <b>297,48</b> | <b>2107,48</b>                |         |             |

| Дни                         | Б, г          | Ж,г           | У, Г           | Э.Ц., ккал      |
|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за 1 день:            | 70,58         | 72,69         | 302,73         | 2128,85         |
| Всего за 2 день:            | 70,11         | 71,29         | 298,44         | 2128,53         |
| Всего за 3 день:            | 69,65         | 72,39         | 291,5          | 2103,06         |
| Всего за 4 день:            | 70,55         | 71,83         | 296,68         | 2114,93         |
| Всего за 5 день:            | 70,25         | 71,83         | 299,35         | 2114,8          |
| <b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>     | <b>351,14</b> | <b>360,03</b> | <b>1488,70</b> | <b>10590,20</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  | <b>70,23</b>  | <b>72,01</b>  | <b>297,74</b>  | <b>2118,04</b>  |
| Всего за 6 за день:         | 69,89         | 72,13         | 305,95         | 2149,26         |
| Всего за 7 день:            | 69,88         | 71,94         | 303,95         | 2103,92         |
| Всего за 8 день:            | 71,08         | 72,69         | 306,55         | 2095,87         |
| Всего за 9 день:            | 69,65         | 72            | 296,58         | 2123,57         |
| Всего за 10 день:           | 70,33         | 71,84         | 297,48         | 2107,48         |
| <b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>     | <b>350,83</b> | <b>360,60</b> | <b>1510,51</b> | <b>10580,10</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  | <b>70,17</b>  | <b>72,12</b>  | <b>302,10</b>  | <b>2116,02</b>  |
| <b>В среднем за 10 дней</b> | <b>70,20</b>  | <b>72,06</b>  | <b>299,92</b>  | <b>2117,03</b>  |

#### Используемые сборники:

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

#### Распределение калорийности по приёмам пищи

| Дни                          | Калорийно<br>ст ь<br>завтрака | Калорийное<br>ть обеда | Калорийное<br>ть полдника | Общая<br>калорийное<br>ть |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1                            | 639,1                         | 1044,2                 | 445,55                    | 2128,85                   |
| 2                            | 650,73                        | 1037,3                 | 440,5                     | 2128,53                   |
| 3                            | 635,26                        | 1020,6                 | 447,2                     | 2103,06                   |
| 4                            | 622,53                        | 1044,5                 | 447,9                     | 2114,9                    |
| 5                            | 624,03                        | 1041,3                 | 449,5                     | 2114,8                    |
| <b>Итого за 1-ю неделю</b>   | <b>3171,65</b>                | <b>5187,90</b>         | <b>2230,65</b>            | <b>10590,20</b>           |
| <b>В среднем за 1-н день</b> | <b>634,33</b>                 | <b>1037,58</b>         | <b>446,13</b>             | <b>2118,04</b>            |
| 6                            | 649,16                        | 1049,4                 | 450,7                     | 2149,26                   |
| 7                            | 631,73                        | 1024,25                | 447,9                     | 2103,92                   |
| 8                            | 639,90                        | 1019,57                | 436,4                     | 2095,87                   |
| 9                            | 638,63                        | 1038,71                | 446,2                     | 2123,57                   |
| 10                           | 615,12                        | 1042,86                | 449,5                     | 2107,48                   |
| <b>Итого за 2 -ю неделю</b>  | <b>3174,54</b>                | <b>5174,79</b>         | <b>2230,77</b>            | <b>10580,10</b>           |
| <b>В среднем за 1-н день</b> | <b>634,91</b>                 | <b>1034,96</b>         | <b>446,15</b>             | <b>2116,02</b>            |