СОГЛАСОВАНО:
Начальник ГДОЛ
ГБОУ №39
_____ Лифанова Л.В.
«___» _____2024 г.

«Утверждаю»
Генеральный директор АО.КСП «Волна»
_____ Н.О.Яхин
«___» _____2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ 10- ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК ОБЕД ПОЛДНИК)
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
НЕВСКОГО РАЙОНА Г. САНКТ – ПЕТЕРБУРГА НА 2024ГОД
(С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО УСРЕДНЕННЫМ НОРМАМ)

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ КУРЫ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	3,33	10,32	12,3	133,81	4	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ЯБЛОКАМИ	155	6,1	10,4	30,6	250,6	184т/т/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430т/т/к	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	7,66	2,6	23,0	148,2	483	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ)	100	0,4	0,4	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	**680**	**24,01**	**27,03**	**102,83**	**740,61**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/1	7,4	8,76	8,16	141,2	95	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250	17,7	17,6	24,85	330,88	237	2008
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,3	0,1	28,2	117,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**826**	**33,02**	**28,48**	**103,82**	**805,98**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,15	8,55	32,55	211,95	695т/т/к	1996
СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0	25,4	120,0	к/к	к/к
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,4	0,3	10,3	47	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**10,55**	**8,85**	**68,25**	**378,95**		

Итого за 1 день	1881	67,58	64,36	274,9	1925,54		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6,3	9,17	19,41	185,33	3	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,22	15,48	2,54	203,0	215т/п/к	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
ПРЯНИК "ВАЛЕНТИНКА"	40	2,7	2,7	39,8	172,0	к/к	к/к
ФРУКТЫ (ГРУША СВЕЖАЯ)	150	0,46	0,35	11,9	63,5	338	2011
Итого за прием пищи:	600	**24,18**	**29**	**96,05**	**730,83**		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71	2011
СУП – ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ФИЛЕ КУРЫ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/2	6,88	10,12	20,04	135,0	106	2008
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	240 (180/60)	16.7	20,8	14.7	312,9	304	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	817	**31,98**	**33,18**	**110,11**	**822,3**		
Полдник							
БИОПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ « БИФФИЛАЙФ» ФРУКТОВО – ЯГОДНЫЙ В ИНДИВ. УПАК.	200	5,2	3,3	5,1	70,4	к/к	к/к
СДОБА ОБЫКНОВЕННА	75	5,4	3,22	39,9	216,75	464	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ)	100	0,4	0,4	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	375	11	6,92	55,13	333,95		
Итого за 2 день	1792	67,16	69,1	261,29	1868,38		

3 день

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическ	№	Сборн

наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ая ценность, ККАЛ	рецептуры	рецепту
Завтрак							
БУТЕРЬРОД С ЯЙЦОМ ВАРЁНЫМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	2,6	5,0	15,1	88,4	1/209т/т/к	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	14,59	17,81	31,13	302.81	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21,0	431 т/т/к	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,07	0,36	15,0	96,0	338	2011
Итого за прием пищи:	**645**	**24,68**	**26,39**	**82,03**	**604,61**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	6,1	1,4	62,0	19	2008
УХА КАРЕЛЬСКАЯ СО СЛИВКАМИ И ФИЛЕ РЫБЫ (ГОРБУША, ТРЕСКА)	200/30	6,9	10,2	6,4	145,0	К/К	К/К
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГОНОВСКИ	120 (60/60)	11,6	12,9	7,0	195,6	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	2,32	42,4	240,0	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	394 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**855**	**34,78**	**33,68**	**106,57**	**949,7**		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	75	4,1	3,9	26,25	220,5	451	2008
СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0	25,4	120,0	к/к	к/к
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	1,1	0,3	8,9	44,0	338	2011
Итого за прием пищи:	**375**	**6,2**	**4,2**	**60,55**	**384,5**		
Итого за 3 день	**1875**	**65,66**	**65,66**	**65,66**	**65,66**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ С/С	65	7,7	9,9	15,8	166,1	7 т/т/к	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И	150					206	2012

МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		13,6	12,1	37,56	313,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430т/т/к	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ)	150	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2011
Итого за прием пищи:	**560**	**22,14**	**22,73**	**84,76**	**614,2**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/5/1	7,45	7,05	13,98	154,3	91	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРЫ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	90	13,0	9,04	39,69	265,0	298	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,1	9,5	20,3	178,5	321	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68	436 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**826**	**31,49**	**33,61**	**123,58**	**939,7**		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,4	7,7	35,1	244,0	483т/т/к	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,4	0,3	10,3	47	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**14,9**	**13,3**	**55,5**	**404,0**		
Итого за 4 день	**1761**	**68,53**	**69,64**	**263,84**	**1957,9**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ККАЛ**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6,3	9,17	19,41	185,33	3	2012
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,9	7,3	31,1	209,7	184т/т/к	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	7,66	2,6	23,0	148,2	483	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к

Итого за прием пищи:	575	26,66	23,57	106,51	746,63		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,72	4,6	74,0	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/1	3,7	2,0	15,4	246,4	81	2012
МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА)	240	21,8	26,3	20,5	313,71	258	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,16	0,2	7,9	96,8	597	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,6	1,8	31,0	156	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	831	34,77	34,68	97,57	980,21		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	6,5	8,85	38,9	222,0	477	2008
СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0	25,4	120,0	к/к	к/к
ФРУКТЫ (ПЕРСИК СВЕЖИЙ)	100	0,9	0,1	9,5	45,0	338	2011
Итого за прием пищи:	375	8,4	8,95	73,8	387		
Итого за 5 день	1781	69,83	67,2	277,88	2113,84		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ККАЛ**	**№ рецептуры**	**Сборн рецеп**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60 40/20	8,6	6,5	20,8	159,23	10	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	5,4	20,5	179,0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	150	1,4	0,27	12,2	64,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	685	23,9	17,87	88,9	633,13		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,0	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРЫ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/30/1	5,0	4,5	15,7	153,2	83	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	90	12,7	13,34	13,5	226,0	239	2009
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,5	141	321	201

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2003
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**826**	**29,2**	**30,8**	**124,87**	**926,5**		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,4	7,7	35,1	244,0	483т/т/к	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЁНЫЕ	110	0,44	0,44	37,3	156,9	423	2008
Итого за прием пищи:	**385**	**14,94**	**13,44**	**72,5**	**513,9**		
Итого за 6 день	**1896**	**68,04**	**62,11**	**286,27**	**2073,53**		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100 (60/40)	13,21	18,49	10,26	263,0	К/К	К/К
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ)	100	0,4	0,4	10,13	46,8	338	2011
Итого за прием пищи:	**610**	**21,03**	**25,05**	**75,23**	**614,4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	2,8	5,7	4,3	110,0	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/5/1	5,0	10,1	7,5	168,4	67	2012
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	240	20,4	21,3	40,4	472,0	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	34,5	139,0	407	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,6	1,8	31,0	156,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**836**	**36,8**	**39,66**	**135,87**	**1138,7,**		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННА	75	5,4	3,22	39,9	216,75	464	2008

СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0	25,4	120,0	к/к	к/к
ФРУКТЫ (ЧЕРЕШНЯ)	100	1,1	0,41	10,6	46,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**7,5**	**3,63**	**75,9**	**382,75**		
Итого за 7 день	**1821**	**65,33**	**68,34**	**287**	**997,15**		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ ВАРЁНЫМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	2,6	5,0	15,1	88,4	1/209 т/т/к	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЁННЫЙ	150	15,6	16,12	39,5	365,0	235	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21,0	431 т/п/к	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,07	0,36	15,0	96,0	338	2011
Итого за прием пищи:	**645**	**25,69**	**24,72**	**90,4**	**666,8**		
Обед							
САЛАТ ИЗ ВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	6,1	1,4	62,0	19	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/2	6,02	6,76	25,2	152,8	101	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ, ЗАПЕЧЁНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,9	19,0	256,0	281	2012
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,9	4,2	21,5	135,4	458 т/т/к	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	394 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**827**	**28,3**	**32,12**	**116,47**	**913,3**		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	75	4,1	3,9	26,25	220,5	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	1,1	0,3	8,9	44,0	338	2011
Итого за прием пищи:	**375**	**11,3**	**9,5**	**45,25**	**377,5**		
Итого за 8 день	**1847**	**65,29**	**66,34**	**252,12**	**1957,6**		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	65	2,74	4,29	31,5	175,64	2	2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	10,9	15,8	3,0	259,0	285	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	7,66	2,6	23,0	148,2	483	2008
Итого за прием пищи:	**575**	**30,5**	**28,39**	**92,9**	**727,79**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/1	2,45	4,15	13,98	103,1	89	2008
ФИЛЕ КУР В БЕЛКАХ	90	10,8	12,3	21,3	285,1	10.15	2005
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68	436 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**801**	**26,69**	**29,27**	**116,19**	**921,1**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	6,2	1,5	46,5	219,0	453	2008
СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0	25,4	120,0	к/к	к/к
ФРУКТЫ (АБРИКОС)	100	0,9	0,1	9	44,0	338	201
Итого за прием пищи:	**375**	**5,5**	**4,8**	**31,3**	**191,0**		
Итого за 9 день	**1751**	**62,69**	**62,46**	**240,39**	**1839,89**		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65	6,3	9,17	19,41	185,33	3	2012
КАША « ДРУЖБА»	200	6,2	10,0	26,8	224,0	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,14	0,71	30,0	192,0	338	2011
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**785**	**20,2**	**19,8**	**44,6**	**438,0**		
Обед							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	60	1,5	4,38	1,74	53,8	30	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, ФИЛЕ КУРЫ И ЗЕЛЕНЬЮ)	200/20/1	6,84	6,74	9,92	128	94	2008
ЗАПЕКАНКА КАТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	14,0	15,9	44,6	438,0	299	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,2	40,2	117	405 т/т/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**826**	**29,64**	**29,18**	**137,93**	**947,1**		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	6,5	8,85	38,9	222,0	477	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
ФРУКТЫ (ПЕРСИК СВЕЖИЙ)	100	0,9	0,1	9,5	45,0	338	2011
Итого за прием пищи:	**375**	**13,5**	**14,25**	**58,5**	**380**		
Итого за 10 день	**1986**	**63,34**	**63,23**	**241,03**	**1765,1**		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		**663,45**	**658,44**	**2450,38**	**16564,59**		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ДЕНЬ		**66,35**	**65,84**	**245,04**	**1656,46**		

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт. 2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Гл.технолог (Громова Л.А.)