

СОГЛАСОВАНО
Начальник ГДОЛ

ГБОУ № 39



« 01 » апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
генерального директора Акционерного
общества

«Комбинат социального питания
«Волна»

Л.С.Страшнова

« 01 » апреля 2026 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-и ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК ОБЕД ПОЛДНИК)**

**ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКИХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
НЕВСОГО РАЙОНА Г. САНКТ – ПЕТЕРБУРГА
НА 2026 ГОД**

(С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО УСРЕДНЕННЫМ НОРМАМ)

1 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник к рецепту Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	65	8,12	13,48	17,94	227,63	12 т/т/к	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	13,6	12,1	37,56	313,1	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430 т/т/к	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ)	100	0,62	0,62	15,2	70,2	338	2011
Итого за прием пищи:	515	22,56	26,31	86,9	675,73		
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 С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ	250	17,7	17,6	24,85	330,88	502/2 т/т/к	1998
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	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/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
МОЛОКО 3,2% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,4	0,3	10,3	47	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	375	10,55	8,85	68,25	378,95		
Итого за 1 день	1716	66,13	63,64	258,97	1860,66		

2 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник к рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	65	6,3	9,17	19,41	185,33	3	2012
ОЛАДЬИ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	10,0	13,0	55,0	375,0	444/443	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433	2008
ПРЯНИК «ВАЛЕНТИНКА»	40	2,7	2,7	39,8	172,0	44 т/т/к	1986
ФРУКТЫ (ГРУША СВЕЖАЯ)	150	0,46	0,35	11,9	63,5	338	2014
Итого за прием пищи:	605	22,36	27,72	150,91	929,83		
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 ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ, СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	240 (180/60)	16,7	20,8	14,7	312,9	306/372	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	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	817	31,98	33,18	110,11	803,6		
Полдник							
БИФИЛАЙФ 2,5% ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,2	3,3	5,1	70,4	т/т/к	т/т/к
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	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	10,8	6,92	55,13	333,95		
Итого за 2 день	1787	65,14	67,82	316,15	2067,38		

3 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник к рецепту Р
		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	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130/20	22,3	15,0	39,09	381,17	224 т/т/к	2008
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	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,14	0,72	30,0	192,0	338	2011
Итого за прием пищи:	750	33,46	23,94	104,99	778,57		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	2,8	5,7	4,3	110,0	33	2012
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200/20/5 /1	5,0	10,1	7,5	168,4	67	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	240	20,4	21,3	40,4	472,0	265	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,3	0,1	34,5	139,0	407	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	60	4,6	1,8	31,0	156,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	836	36,8	39,66	135,87	1138,7		
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	т/т/к	т/т/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	1961	76,46	67,8	301,41	2301,77		

4 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 ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ КУРЫ	65	3,33	10,32	12,3	133,81	4 т/т/к	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,14	23,86	2,73	283,6	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	430	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	т/т/к	т/т/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:	680,0	24,71	23,73	99,13	689,01		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	13,0	9,04	39,69	265,0	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	4,8	31,9	194,0	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	826,0	33,99	28,91	154,48	992,5		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,85	4,2	35,1	216,0	479	2008
МОЛОКО 3,2% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,4	0,3	10,3	47	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	375	15,25	10,9	54,8	383,0		
Итого за 4 день	1886,0	73,95	63,54	308,41	2064,51		

5 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник к рецепту Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	6,3	9,17	19,41	185,33	3	2012
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ЯБЛОКОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,9	7,3	31,1	209,7	184 г/г/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	г/г/к	г/г/к
Итого за прием пищи:	580	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
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105,0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	г/г/к	г/г/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,6	1,8	31,0	156	г/г/к	г/г/к
Итого за прием пищи:	831	34,81	34,48	115,37	998,41		
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	г/г/к	г/г/к
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	1,1	0,3	8,9	44,0	338	2011
Итого за прием пищи:	375	8,6	9,15	73,2	386,0		
Итого за 5 день	1786	70,07	67,2	295,08	2131,04		

6 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАл	№ рецептуры	Сборник к рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	65	2,6	5,0	15,1	88,4	1/209	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С КЛУКОВЕННЫМ СОУСОМ	130/20	11,0	7,4	25,4	218,0	235 т/т/к	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21,0	431	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2011
Итого за прием пищи:	650	20,42	15,92	71,6	470,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ 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	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,66	18,17	93,3	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/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 3,2% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	1,1	0,3	8,9	44,0	338	2011
Итого за прием пищи:	375	11,2	10,6	44,55	384,5		
Итого за 6 день	1852	59,92	58,64	232,62	1768,6		

7 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецепту р
		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	т/т/к	т/т/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	331	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	11,1	43,0	430	2008
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,2	0,6	45,6	178,0	338	2011
Итого за прием пищи:	710	21,53	24,05	99,4	681,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,42	6,1	1,4	62,0	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	6,9	10,2	6,4	145,0	97т/т/к	2008
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	150/30	16,5	24,0	10,95	325,8	т/т/к	т/т/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	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	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	765	31,18	42,46	68,12	839,9		
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	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (АБРИКОС)	100	0,9	0,1	9,0	44,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	375	7,3	3,23	74,3	380,75		
Итого за 7 день	1850	60,01	69,74	241,82	1902,25		

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 КОТЛЕТОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60 40/20	8,6	6,5	20,8	159,23	10	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,8	7,1	26,9	199	184 т/т/к	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	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	150	1,4	0,27	12,2	64,5	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	740	26,0	19,57	95,3	653,13		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,72	4,6	74,0	45	2012
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	5,0	4,5	15,7	153,2	т/т/к84	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,7	13,34	13,5	226,0	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,5	141	321	2012
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	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	875	29,41	28,42	127,47	935,5		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,4	7,7	35,1	244,0	483 т/т/к	2012
МОЛОКО 3,2% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0	т/т/к	т/т/к
ЯБЛОКИ ПЕЧЁНЫЕ	110	0,44	0,44	37,3	156,9	423	2008
Итого за прием пищи:	375	14,84	14,54	81,8	520,9		
Итого за 8 день	1941	70,25	62,53	304,57	2109,53		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборная рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ЗАПЕЧЕННЫМ ФИЛЕ КУРЫ	65	3,33	10,32	12,3	133,81	4 т/т/к	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	10,9	15,8	3,0	259,0	285	1996
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100-125	6,3	3,2	10,6	96,4	т/т/к	т/т/к
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	7,66	2,6	23,0	148,2	483	2008
Итого за прием пищи:	580	23,69	33,22	71,3	744,41		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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 ЯЙЦЕ (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	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	861	26,69	29,27	116,19	921,1		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	6,2	1,5	46,5	219,0	453	2008
СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0	25,4	120,0	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (АБРИКОС)	100	0,9	0,1	9	44,0	338	2011
Итого за прием пищи:	375	8,1	1,6	152,8	383,0		
Итого за 9 день	1816	58,48	64,09	495,49	2075,51		

10 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	№ рецептуры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	65	6,3	9,17	19,41	185,33	3	2012
ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ И С ДЖЕМОМ	130/20	10,5	11,6	48,9	322,3	446ттк	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107,0	433	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	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	740	26,74	25,98	131,31	903,03		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	2,8	5,7	4,3	110,0	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, ФИЛЕ КУРЫ И ЗЕЛЕНЬЮ)	200/20/1	6,84	6,74	9,92	128	94	2008
ПИЦЦА ПО СТОЛИЧНОМУ	100	14,0	15,9	44,6	438,0	456	1996
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3,0	0,2	32,4	140,0	474 т/т/к	1996
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	т/т/к	т/т/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,5	1,3	23,3	117,0	т/т/к	т/т/к
Итого за прием пищи:	826	33,94	30,7	172,89	1143,3		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	6,5	8,85	38,9	222,0	477	2008
МОЛОКО 3,2% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,0	6,4	9,4	120,0	т/т/к	т/т/к
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,1	9,5	45,0	338	2011
Итого за прием пищи:	375	13,4	15,35	57,8	387,0		
Итого за 10 дней	1 941,0	74,08	72,03	362,0	2433,33		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	18487	674,49	657,03	3116,5	20714,5		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ДЕНЬ	1848,7	67,45	65,703	311,65	2071,45		
<ul style="list-style-type: none"> • Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С. Турчиновой. • Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во все образовательных учреждениях. Москва, Дельта принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тютельца В.А. • Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Кутковой М.Н. • Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дельта принт, 2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тютельца В.А. • Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3.72.4.3590-20 <p>Допускаются отклонения в наименованиях по фруктам, овощам, злакам, кисломолочным продуктам в случае логистических трудностей поставки.</p>							