



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО "СТК"  
/ Степанова Е.Г. /

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков, вторых завтраков, обедов для организации питания детей в детском оздоровительном лагере и трудовой бригаде с дневным пребыванием во Всеволожском районе на летний период в 2023 году (стоимостью 308,00 руб.)**

| Наименование                                     | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                                                  | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                | (мг)           |      |      |      | вещества (мг)             |       |       |      |
|                                                  |        |                                                               |                                       | г     | г     | г        |                                | В <sub>1</sub> | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |
| 1 день                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |                           |       |       |      |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |                           |       |       |      |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным    | 200/5  | 2008                                                          | 184                                   | 6,8   | 10    | 25,1     | 217                            | 0,16           | 1,33 | 0,05 | 0,3  | 145                       | 231   | 54,5  | 2,7  |
| Яйцо вареное                                     | 40     | 2008                                                          | 213                                   | 5,1   | 4,6   | 0,3      | 63,0                           | 0,0            |      | 0,1  | 0,2  | 22,0                      | 77,0  | 5,0   | 1,0  |
| Бутерброд с сыром                                | 30/20  | 2008                                                          | 3                                     | 8,7   | 3,6   | 14,5     | 126,8                          | 0,1            | 0,2  | 0,0  | 0,5  | 231,9                     | 201,6 | 21,2  | 0,8  |
| Кофейный напиток                                 | 200    | 2008                                                          | 432                                   | 1,5   | 1,3   | 22,4     | 107,0                          | 0,0            | 1,0  | 0,0  | 0,0  | 61,0                      | 45,0  | 7,0   | 1,0  |
| Фрукты сезонные                                  | 160    | к/к                                                           | к/к                                   | 1,2   | 0,5   | 16,5     | 75,2                           | 0,0            | 8,0  | 0,0  | 0,6  | 30,4                      | 25,6  | 19,2  | 3,7  |
| Итого за прием пищи:                             | 655    |                                                               |                                       | 23,3  | 20,0  | 78,8     | 589,0                          | 0,3            | 10,5 | 0,2  | 1,6  | 490,3                     | 580,2 | 106,9 | 9,2  |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |                           |       |       |      |
| Салат из помидоров с луком и растительным маслом | 100    | 2008                                                          | 22                                    | 1,0   | 10,2  | 3,3      | 109,0                          | 0,1            | 24,0 | 0,2  | 5,1  | 30,0                      | 24,0  | 18,0  | 1,0  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями         | 250    | 2008                                                          | 100                                   | 3,9   | 2,8   | 20,0     | 121,0                          | 0,1            | 8,0  | 0,2  | 0,3  | 23,0                      | 64,0  | 25,0  | 1,0  |
| Кура запеченная в сметанном соусе                | 100    | 2008                                                          | 312                                   | 13,1  | 16,5  | 3,6      | 215,0                          | 0,1            | 9,0  | 0,1  | 2,5  | 38,0                      | 118,0 | 17,0  | 1,0  |
| Капуста тушеная (свежая)                         | 180    | 2008                                                          | 346                                   | 4,6   | 5,2   | 11,8     | 112,0                          | 0,1            | 32,4 | 0,1  | 0,5  | 108,0                     | 70,8  | 34,8  | 1,4  |
| Сок в ассортименте                               | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1,0   | 0,4   | 19,8     | 87,0                           | 0,0            | 4,0  | 0,0  | 0,2  | 14,0                      | 14,0  | 8,0   | 2,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,2   | 0,4   | 20,0     | 92,8                           | 0,0            | 0,0  | 0,0  | 0,4  | 6,9                       | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                             | 870    |                                                               |                                       | 25,8  | 35,5  | 78,5     | 736,8                          | 0,3            | 77,4 | 0,6  | 9,0  | 219,9                     | 333,2 | 112,8 | 8,4  |
| Второй завтрак                                   |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |                           |       |       |      |
| Ватрушка творожная                               | 50     | 2008                                                          | 453                                   | 7,3   | 12,7  | 16,3     | 207,7                          | 0,1            | 12,0 | 0,0  | 0,6  | 15,0                      | 37,0  | 9,0   | 0,0  |
| Чай с сахаром                                    | 200    | 2021                                                          | 54-2гн                                | 0,2   | 0,1   | 15,0     | 60,0                           | 0,0            | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 5,0                       | 8,0   | 4,0   | 1,0  |
| Итого за прием пищи:                             | 250    |                                                               |                                       | 7,5   | 12,8  | 31,3     | 267,7                          | 0,1            | 12,0 | 0,0  | 0,6  | 20,0                      | 45,0  | 13,0  | 1,0  |
| Всего за день:                                   | 1775   |                                                               |                                       | 56,6  | 68,3  | 188,5    | 1593,5                         | 0,7            | 99,9 | 0,8  | 11,2 | 730,2                     | 958,4 | 232,7 | 18,6 |

| Наименование                                                   | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |       |     |      | Минеральные   |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|-----|------|---------------|--------|-------|------|
|                                                                | г      |                                                               |                                       |       |       |          |                                | (мг)           |       |     |      | вещества (мг) |        |       |      |
|                                                                |        |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                | B <sub>1</sub> | C     | A   | E    | Ca            | P      | Mg    | Fe   |
|                                                                | г      |                                                               |                                       | г     | г     |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |      |
| 2 день                                                         |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |      |
| Завтрак                                                        |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |      |
| Оладьи с яблоками с молоком сгущенным                          | 150/30 | 2008                                                          | 446                                   | 10,8  | 11,7  | 74,8     | 448,1                          | 0,2            | 1,9   | 0,0 | 4,8  | 100,4         | 139,2  | 24,6  | 1,4  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125    | к/к                                                           | к/к                                   | 3,8   | 3,1   | 17,4     | 113,0                          |                |       | 0,0 |      | 290,0         | 950,0  | 140,0 |      |
| Чай с сахаром                                                  | 200    | 2008                                                          | 430                                   | 0,2   | 0,1   | 15,0     | 60,0                           | 0,0            | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 5,0           | 8,0    | 4,0   | 1,0  |
| Фрукты сезонные                                                | 160    | к/к                                                           | к/к                                   | 1,4   | 0,3   | 13,0     | 60,5                           | 0,1            | 96,0  | 0,0 | 0,3  | 54,4          | 36,8   | 20,8  | 0,5  |
| Итого за прием пищи:                                           | 635    |                                                               |                                       | 16,3  | 15,2  | 120,2    | 681,6                          | 0,3            | 97,9  | 0,1 | 5,1  | 449,8         | 1134   | 189,4 | 2,9  |
| Обед                                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |      |
| Салат "Летний"                                                 | 100    | 2016                                                          | 16                                    | 1,2   | 5,2   | 5,7      | 74,4                           | 0,1            | 17,8  | 0,1 | 2,6  | 25,6          | 35,3   | 18,2  | 0,8  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                         | 250/10 | 2008                                                          | 91                                    | 2,9   | 5,7   | 17,5     | 133,0                          | 0,1            | 8,4   | 0,2 | 0,2  | 34,0          | 79,0   | 27,8  | 1,1  |
| Запеканка картофельная с мясом и со сметанным соусом           | 150/20 | 2008                                                          | 299                                   | 12,8  | 21,5  | 26,8     | 352,2                          | 0,2            | 29,0  | 0,0 | 3,7  | 49,6          | 196,5  | 48,1  | 2,9  |
| Компот из кураги                                               | 200    | 2008                                                          | 401                                   | 1,0   | 0,1   | 34,2     | 142,0                          | 0,0            |       | 0,0 | 1,1  | 33,0          | 29,0   | 21,0  | 0,7  |
| Зефир                                                          | 70     | к/к                                                           | к/к                                   | 0,6   | 0,1   | 55,9     | 228,2                          |                |       |     |      | 17,5          | 8,4    | 4,2   | 1,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                               | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,2   | 0,4   | 20,0     | 92,8                           | 0,0            |       |     | 0,4  | 6,9           | 42,4   | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                                           | 810    |                                                               |                                       | 20,7  | 33,0  | 160,0    | 1022,6                         | 0,4            | 55,2  | 0,4 | 7,9  | 166,5         | 390,7  | 129,3 | 7,7  |
| Второй завтрак                                                 |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |      |
| Булочка школьная                                               | 60     | 2005                                                          | 428                                   | 5,2   | 1,9   | 34,0     | 173,8                          | 0,6            | 0,0   | 0,1 | 0,4  | 15,0          | 56,0   | 9,0   | 0,7  |
| Молоко кипяченое                                               | 200    | 2008                                                          | 434                                   | 6,1   | 5,3   | 10,1     | 113,0                          | 0,1            | 3,0   | 0,2 | 0,0  | 252,0         | 189,0  | 29,0  | 2,0  |
| Итого за прием пищи:                                           | 260    |                                                               |                                       | 11,3  | 7,2   | 44,1     | 286,8                          | 0,7            | 3,0   | 0,3 | 0,4  | 267,0         | 245,0  | 38,0  | 2,7  |
| Всего за день:                                                 | 1705   |                                                               |                                       | 48,3  | 55,4  | 324,3    | 1991,0                         | 1,4            | 156,1 | 0,7 | 13,4 | 883,4         | 1769,6 | 356,7 | 13,3 |

| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины |   |   |                | Минеральные   |   |   |    |
|--------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|---|---|----------------|---------------|---|---|----|
|              | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                | (мг)     |   |   |                | вещества (мг) |   |   |    |
|              |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |          |   |   |                |               |   |   |    |
|              |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                | г        | г | г | B <sub>I</sub> | C             | A | E | Ca |

|                                                  |        |      |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |       |       |      |
|--------------------------------------------------|--------|------|--------|------|------|-------|--------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| 3 день                                           |        |      |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |       |       |      |
| Завтрак                                          |        |      |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |       |       |      |
| Макароны запеченные с сыром                      | 210    | 2008 | 211    | 8,2  | 13,6 | 31,3  | 280,0  | 0,1 |      | 0,1 | 0,9  | 106,1 | 94,6  | 10,4  | 0,9  |
| Какао с молоком                                  | 200    | 2008 | 433    | 2,9  | 2,5  | 24,8  | 134,0  | 0,0 | 1,0  | 0,0 |      | 121,0 | 90,0  | 14,0  | 1,0  |
| Сок в индивидуальной упаковке                    | 200    | 2008 | 442    | 1,0  | 0,4  | 19,8  | 87,0   | 0,0 | 4,0  |     | 0,2  | 14,0  | 14,0  | 8,0   | 2,8  |
| Конфеты шоколадные                               | 50     | к/к  | к/к    | 1,9  | 1,7  | 38,7  | 177,0  | 0,0 |      | 0,0 | 0,4  | 8,0   | 18,0  | 5,0   | 0,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40     | к/к  | к/к    | 2,2  | 0,4  | 20,0  | 92,8   | 0,0 |      |     | 0,4  | 6,9   | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                             | 700    |      |        | 16,2 | 18,6 | 134,5 | 770,8  | 0,2 | 5,0  | 0,1 | 1,8  | 256,0 | 259,0 | 47,4  | 6,7  |
| Обед                                             |        |      |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |       |       |      |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным    | 80     | 2008 | 19     | 0,6  | 8,1  | 1,8   | 82,0   | 0,0 | 5,1  | 0,0 | 3,6  | 15,3  | 22,6  | 10,4  | 0,4  |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2008 | 76     | 3,2  | 5,6  | 12,1  | 112,0  | 0,1 | 11,0 | 0,2 | 0,2  | 52,0  | 58,0  | 25,0  | 1,3  |
| Котлета рыбная рубленая                          | 100    | 2008 | 239    | 13,0 | 12,6 | 15,0  | 226,0  | 0,1 |      | 0,1 | 4,6  | 52,0  | 182,0 | 20,0  | 1,6  |
| Соус томатный                                    | 30     | 2008 | 364    | 0,4  | 1,5  | 1,9   | 22,2   | 0,0 | 0,6  | 0,1 | 0,1  | 1,8   | 4,8   | 2,4   | 0,1  |
| Рис отварной                                     | 180    | 2008 | 325    | 4,4  | 7,6  | 39,4  | 243,6  | 0,0 |      | 0,1 | 0,4  | 4,0   | 73,2  | 22,8  | 0,7  |
| Компот из свежих яблок                           | 200    | 2008 | 394    | 0,2  | 0,2  | 27,9  | 114,0  | 0,0 | 2,0  |     | 0,2  | 7,0   | 4,0   | 4,0   | 1,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40     | к/к  | к/к    | 2,2  | 0,4  | 20,0  | 92,8   | 0,0 |      |     | 0,4  | 6,9   | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                             | 880    |      |        | 24,0 | 36,0 | 118,1 | 892,6  | 0,2 | 18,7 | 0,4 | 9,4  | 139,0 | 387,0 | 94,6  | 6,4  |
| Второй завтрак                                   |        |      |        |      |      |       |        |     |      |     |      |       |       |       |      |
| Булочка "Веснушка"                               | 50     | 2008 | 471    | 7,1  | 8,6  | 56,7  | 335,0  | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,5  | 9,0   | 32,0  | 5,5   | 0,4  |
| Чай с сахаром и лимоном                          | 200/5  | 2021 | 54-3гн | 0,3  | 0,0  | 15,2  | 62,0   | 0,0 | 3,0  | 0,0 | 0,0  | 8,0   | 10,0  | 5,0   | 1,0  |
| Итого за прием пищи:                             | 255    |      |        | 7,4  | 8,6  | 71,9  | 397,0  | 0,1 | 3,0  | 0,0 | 0,5  | 17,0  | 42,0  | 10,5  | 1,4  |
| Всего за день:                                   | 1835   |      |        | 47,6 | 63,2 | 324,5 | 2060,4 | 0,5 | 26,7 | 0,5 | 11,7 | 412,0 | 688,0 | 152,5 | 14,5 |

| Наименование                                                      | Выход, | Техноло-<br>гическая и<br>норматив-<br>ная докумен-<br>тация<br>(сборник<br>рецептур) | №<br>рецептур<br>ы или<br>технологиче-<br>ской<br>карты | Белки | Жиры  | Угледов<br>ы | Энергети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. | Витамины       |      |     |      | Минеральные   |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|-----|------|---------------|--------|-------|------|
|                                                                   | г      |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          | (мг)           |      |     |      | вещества (мг) |        |       |      |
|                                                                   |        |                                                                                       |                                                         | Всего | Всего | Всего        |                                          | B <sub>1</sub> | C    | A   | E    | Ca            | P      | Mg    | Fe   |
|                                                                   | г      |                                                                                       |                                                         | г     | г     |              |                                          |                |      |     |      |               |        |       |      |
| 4 день                                                            |        |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |      |     |      |               |        |       |      |
| Завтрак                                                           |        |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |      |     |      |               |        |       |      |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком                          | 100/20 | 2008                                                                                  | 224                                                     | 17,9  | 15,6  | 28,1         | 324,0                                    | 0,1            | 0,7  | 0,1 | 1,6  | 221,3         | 271,1  | 32,2  | 0,6  |
| Йогурт в ассортименте в инд. Упаковке,<br>массовая доля жира 2,5% | 125    | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 3,8   | 3,1   | 17,4         | 113,0                                    |                |      | 0,0 |      | 290,0         | 950,0  | 140,0 |      |
| Фрукты сезонные                                                   | 160    | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 0,6   | 0,6   | 15,7         | 71,0                                     | 0,1            | 16,0 | 0,0 | 0,3  | 25,6          | 17,6   | 14,4  | 3,5  |
| Чай с сахаром                                                     | 200    | 2008                                                                                  | 430                                                     | 0,2   | 0,1   | 15,0         | 60,0                                     |                |      |     |      | 5,0           | 8,0    | 4,0   | 1,0  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                | 30     | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 2,4   | 0,3   | 14,6         | 70,5                                     | 0,1            |      |     | 0,4  | 6,9           | 26,1   | 9,9   | 0,6  |
| Итого за прием пищи:                                              | 615    |                                                                                       |                                                         | 24,9  | 19,8  | 90,8         | 638,5                                    | 0,2            | 16,7 | 0,1 | 2,3  | 548,8         | 1272,8 | 200,5 | 5,8  |
| Обед                                                              |        |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |      |     |      |               |        |       |      |
| Салат из б/к капусты с маслом растительным                        | 100    | 2008                                                                                  | 35                                                      | 1,6   | 5,1   | 9,4          | 90,5                                     | 0,0            | 25,2 | 0,2 | 2,3  | 46,3          | 31,2   | 16,8  | 0,6  |
| Суп картофельный с крупой, с рыбой                                | 250/20 | 2008                                                                                  | 98                                                      | 6,6   | 3,7   | 20,4         | 141,4                                    | 0,1            | 16,6 | 0,2 | 1,6  | 34,2          | 147,2  | 40,3  | 1,3  |
| Гуляш из говядины                                                 | 100    | 2008                                                                                  | 259                                                     | 15,7  | 15,9  | 3,1          | 218,0                                    | 0,0            | 1,0  | 0,0 | 2,2  | 14,0          | 152,0  | 20,0  | 2,0  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                        | 180    | 2008                                                                                  | 323                                                     | 4,3   | 4,4   | 45,2         | 237,6                                    | 0,4            |      | 0,0 | 0,4  | 13,2          | 93,6   | 31,2  | 0,7  |
| Компот из изюма                                                   | 200    | 2008                                                                                  | 401                                                     | 0,5   | 0,1   | 28,1         | 116,0                                    | 0,0            | 0,7  |     | 0,1  | 16,0          | 26,0   | 8,0   | 0,6  |
| Кондитерские изделия (пряники)                                    | 50     | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 3,0   | 2,4   | 37,5         | 183,0                                    | 0,0            |      |     | 1,2  | 5,5           | 25,0   | 4,5   | 0,4  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                  | 40     | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 2,2   | 0,4   | 20,0         | 92,8                                     | 0,0            |      |     | 0,4  | 6,9           | 42,4   | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                                              | 920    |                                                                                       |                                                         | 33,8  | 31,9  | 163,7        | 1079,3                                   | 0,7            | 43,5 | 0,5 | 8,2  | 136,1         | 517,4  | 130,8 | 6,8  |
| Второй завтрак                                                    |        |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |      |     |      |               |        |       |      |
| Кефир                                                             | 200    | 2008                                                                                  | 435                                                     | 5,8   | 0,2   | 8,0          | 62,0                                     | 0,1            | 2,0  | 0,0 | 0,0  | 252,0         | 196,0  | 30,0  | 0,0  |
| Сдоба обыкновенная                                                | 50     | 2008                                                                                  | 464                                                     | 3,6   | 2,1   | 26,6         | 141,0                                    | 0,1            | 0,0  | 0,0 | 0,8  | 8,0           | 29,0   | 5,0   | 0,4  |
| Итого за прием пищи:                                              | 250    |                                                                                       |                                                         | 9,4   | 2,3   | 34,6         | 203,0                                    | 0,1            | 2,0  | 0,0 | 0,8  | 260,0         | 225,0  | 35,0  | 0,4  |
| Всего за день:                                                    | 1785   |                                                                                       |                                                         | 68,2  | 54,0  | 289,0        | 1920,8                                   | 1,0            | 62,2 | 0,6 | 11,3 | 944,9         | 2015,2 | 366,2 | 13,0 |

| Наименование                          | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |      |     |      | Минеральные   |       |       |      |
|---------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------------|------|-----|------|---------------|-------|-------|------|
|                                       | г      |                                                               |                                       |       |       |          |                                | (мг)           |      |     |      | вещества (мг) |       |       |      |
|                                       |        |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                | B <sub>1</sub> | C    | A   | E    | Ca            | P     | Mg    | Fe   |
|                                       |        |                                                               |                                       | г     | г     | г        |                                |                |      |     |      |               |       |       |      |
| 5 день                                |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |     |      |               |       |       |      |
| Завтрак                               |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |     |      |               |       |       |      |
| Омлет натуральный с зеленым горошком  | 110/20 | 2008                                                          | 214                                   | 11,2  | 17,8  | 3,3      | 217,6                          | 0,1            | 1,2  | 0,3 | 2,8  | 88,3          | 194,8 | 18,2  | 2,2  |
| Кофейный напиток                      | 200    | 2008                                                          | 432                                   | 1,5   | 1,3   | 22,4     | 107,0                          | 0,0            | 1,0  | 0,0 |      | 61,0          | 45,0  | 7,0   | 1,0  |
| Кондитерские изделия (пряники)        | 75     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,1   | 2,5   | 58,0     | 265,5                          | 0,0            |      | 0,0 | 0,5  | 12,0          | 27,0  | 7,5   | 1,1  |
| Батон обогащенный микронутриентами    | 30     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,4   | 0,3   | 14,6     | 70,5                           | 0,1            |      |     | 0,4  | 6,9           | 26,1  | 9,9   | 0,6  |
| Фрукты сезонные                       | 160    | к/к                                                           | к/к                                   | 1,2   | 0,5   | 16,5     | 75,2                           | 0,0            | 8,0  |     | 0,6  | 30,4          | 25,6  | 19,2  | 3,7  |
| Итого за прием пищи:                  | 575    |                                                               |                                       | 18,4  | 22,3  | 114,7    | 735,8                          | 0,2            | 10,2 | 0,3 | 4,3  | 198,6         | 318,5 | 61,8  | 8,6  |
| Обед                                  |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |     |      |               |       |       |      |
| Салат "Свеколка"с маслом растительным | 100    | 2008                                                          | 50                                    | 8,0   | 10,1  | 15,2     | 184,0                          | 0,0            | 7,0  | 0,0 | 4,8  | 48,0          | 56,0  | 28,0  | 1,9  |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/20 | 2008                                                          | 99/73                                 | 7,5   | 3,6   | 16,5     | 118,0                          | 0,2            | 6,0  | 0,2 | 0,6  | 53,0          | 40,0  | 149,0 | 2,1  |
| Суфле из печени, соус сметанный       | 100    | 2008                                                          | 298                                   | 13,5  | 8,0   | 7,8      | 158,2                          | 0,2            | 20,3 | 5,2 | 0,8  | 36,1          | 15,7  | 234,3 | 4,6  |
| Макаронные изделия отварные           | 180    | 2008                                                          | 331                                   | 6,6   | 5,8   | 37,6     | 229,0                          | 0,1            |      | 0,0 | 1,0  | 11,0          | 36,0  | 7,0   | 0,8  |
| Сок в ассортименте                    | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1,0   | 0,2   | 20,2     | 92,0                           | 0,0            | 4,0  |     | 0,2  | 14,0          | 14,0  | 8,0   | 2,8  |
| Зефир                                 | 70     | к/к                                                           | к/к                                   | 0,6   | 0,1   | 55,9     | 228,2                          |                |      |     |      | 17,5          | 8,4   | 4,2   | 1,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный      | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,2   | 0,4   | 20,0     | 92,8                           | 0,0            |      |     | 0,4  | 6,9           | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                  | 940    |                                                               |                                       | 39,4  | 28,2  | 173,2    | 1102,2                         | 0,6            | 37,3 | 5,4 | 7,7  | 186,5         | 212,5 | 440,5 | 14,4 |
| Второй завтрак                        |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |     |      |               |       |       |      |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/5  | 2021                                                          | 54-3гн                                | 0,3   | 0,0   | 15,2     | 62,0                           | 0,0            | 3,0  | 0,0 | 0,0  | 8,0           | 10,0  | 5,0   | 1,0  |
| Ватрушка творожная                    | 50     | 2008                                                          | 453                                   | 7,3   | 12,7  | 16,3     | 207,7                          | 0,1            | 12,0 | 0,0 | 0,6  | 15,0          | 37,0  | 9,0   | 0,0  |
| Итого за прием пищи:                  | 255    |                                                               |                                       | 7,6   | 12,7  | 31,5     | 269,7                          | 0,1            | 15,0 | 0,0 | 0,6  | 23,0          | 47,0  | 14,0  | 1,0  |
| Всего за день:                        | 1770   |                                                               |                                       | 65,4  | 63,3  | 319,4    | 2107,7                         | 0,8            | 62,5 | 5,7 | 12,6 | 408,1         | 578,0 | 516,3 | 24,0 |

| Наименование                                 | Выход,      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептур ы или технологической карты | Белки       | Жиры        | Углевод ы    | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |              |            |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|----------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                              | г           |                                                               |                                        |             |             |              |                                | (мг)           |              |            |             |                           |              |              |             |
|                                              |             |                                                               |                                        | Всего       | Всего       | Всего        |                                | B <sub>1</sub> | C            | A          | E           | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
|                                              |             |                                                               |                                        | г           | г           | г            |                                |                |              |            |             |                           |              |              |             |
| <b>6 день</b>                                |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |              |            |             |                           |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                               |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |              |            |             |                           |              |              |             |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным     | 200/5       | 2008                                                          | 189                                    | 5,2         | 8,4         | 28,6         | 211,0                          | 0,1            | 1,3          | 0,1        | 0,5         | 138,0                     | 136,7        | 29,6         | 1,3         |
| Бутерброд с повидлом                         | 30/5/20     | 2008                                                          | 2                                      | 2,5         | 4,4         | 28,9         | 163,1                          | 0,1            | 0,5          | 0,0        | 0,6         | 9,9                       | 30,7         | 11,7         | 0,7         |
| Какао с молоком                              | 200         | 2008                                                          | 433                                    | 2,9         | 2,5         | 24,8         | 134,0                          | 0,0            | 1,0          | 0,0        |             | 121,0                     | 90,0         | 14,0         | 1,0         |
| Фрукты сезонные                              | 160         | к/к                                                           | к/к                                    | 1,4         | 0,3         | 13,0         | 60,5                           | 0,1            | 96,0         | 0,0        | 0,3         | 54,4                      | 36,8         | 20,8         | 0,5         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>595</b>  |                                                               |                                        | <b>12,0</b> | <b>15,7</b> | <b>95,2</b>  | <b>568,6</b>                   | <b>0,2</b>     | <b>98,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>323,3</b>              | <b>294,2</b> | <b>76,1</b>  | <b>3,5</b>  |
| <b>Обед</b>                                  |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |              |            |             |                           |              |              |             |
| Салат "Школьные годы" с растительным маслом  | 100         | 2008                                                          | 29                                     | 1,5         | 10,1        | 4,4          | 115,0                          | 0,0            | 26,0         | 0,0        | 4,7         | 26,0                      | 37,0         | 20,0         | 0,8         |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10      | 2008                                                          | 84                                     | 3,1         | 5,6         | 8,0          | 96,0                           | 0,1            | 22,0         | 0,2        | 0,2         | 44,0                      | 53,0         | 22,0         | 0,8         |
| Биточки "Особые" с соусом молочным           | 100         | 2008                                                          | 273                                    | 13,5        | 16,9        | 10,5         | 248,5                          | 0,2            | 0,1          | 0,0        | 2,7         | 24,2                      | 130,3        | 21,4         | 2,0         |
| Картофельное пюре                            | 180         | 2008                                                          | 335                                    | 3,7         | 6,5         | 24,4         | 169,2                          | 0,2            | 6,0          | 0,1        | 0,2         | 56,4                      | 102,0        | 34,8         | 1,1         |
| Компот из изюма                              | 200         | 2008                                                          | 401                                    | 0,5         | 0,1         | 28,1         | 116,0                          | 0,0            | 0,7          |            | 0,1         | 16,0                      | 26,0         | 8,0          | 0,6         |
| Конфеты шоколадные                           | 70          | к/к                                                           | к/к                                    | 2,0         | 2,3         | 54,1         | 247,8                          | 0,0            |              | 0,0        | 0,5         | 11,2                      | 25,2         | 7,0          | 1,1         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный             | 40          | к/к                                                           | к/к                                    | 2,2         | 0,4         | 20,0         | 92,8                           | 0,0            |              |            | 0,4         | 6,9                       | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>940</b>  |                                                               |                                        | <b>26,5</b> | <b>42,0</b> | <b>149,4</b> | <b>1085,3</b>                  | <b>0,5</b>     | <b>54,8</b>  | <b>0,3</b> | <b>8,8</b>  | <b>184,7</b>              | <b>415,9</b> | <b>123,2</b> | <b>7,6</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                        |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |              |            |             |                           |              |              |             |
| Коржик молочный                              | 40          | 2008                                                          | 483                                    | 2,6         | 4,5         | 24,8         | 150,0                          | 0,0            | 0,0          | 0,0        | 0,3         | 8,0                       | 18,0         | 2,6          | 0,2         |
| Чай с сахаром                                | 200         | 2021                                                          | 54-2гн                                 | 0,2         | 0,1         | 15,0         | 60,0                           | 0,0            | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 5,0                       | 8,0          | 4,0          | 1,0         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>240</b>  |                                                               |                                        | <b>2,8</b>  | <b>4,6</b>  | <b>39,8</b>  | <b>210,0</b>                   | <b>0,0</b>     | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>13,0</b>               | <b>26,0</b>  | <b>6,6</b>   | <b>1,2</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                        | <b>1775</b> |                                                               |                                        | <b>41,4</b> | <b>62,2</b> | <b>284,4</b> | <b>1863,9</b>                  | <b>0,7</b>     | <b>153,6</b> | <b>0,5</b> | <b>10,5</b> | <b>521,0</b>              | <b>736,0</b> | <b>205,9</b> | <b>12,3</b> |

| Наименование                                                      | Выход, | Техноло-<br>гическая и<br>норматив-<br>ная докумен-<br>тация<br>(сборник<br>рецептур) | №<br>рецептур<br>ы или<br>технологич-<br>еской<br>карты | Белки | Жиры  | Угледо-<br>ды | Энергети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. | Витамины       |       |     |      | Минеральные   |       |       |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|---------------|------------------------------------------|----------------|-------|-----|------|---------------|-------|-------|------|
|                                                                   | г      |                                                                                       |                                                         |       |       |               |                                          | (мг)           |       |     |      | вещества (мг) |       |       |      |
|                                                                   |        |                                                                                       |                                                         | Всего | Всего | Всего         |                                          | B <sub>1</sub> | C     | A   | E    | Ca            | P     | Mg    | Fe   |
|                                                                   | г      |                                                                                       |                                                         | г     | г     |               |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| 7 день                                                            |        |                                                                                       |                                                         |       |       |               |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Завтрак                                                           |        |                                                                                       |                                                         |       |       |               |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком                            | 100/20 | 2008                                                                                  | 225                                                     | 10,5  | 7,0   | 25,2          | 205,0                                    |                | 0,2   |     | 0,7  | 28,5          | 141,6 | 19,7  | 0,6  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упаковке,<br>массовая доля жира 2,5% | 125    | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 3,8   | 3,1   | 17,4          | 113,0                                    |                |       | 0,0 |      | 290,0         | 950,0 | 140,0 | -    |
| Фрукты сезонные                                                   | 150    | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 4,2   | 0,6   | 12,2          | 70,5                                     | 0,0            | 270,0 | 0,0 | 0,5  | 60,0          | 51,0  | 37,5  | 1,2  |
| Чай с сахаром                                                     | 200    | 2008                                                                                  | 430                                                     | 0,2   | 0,1   | 15,0          | 60,0                                     |                |       |     |      | 5,0           | 8,0   | 4,0   | 1,0  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                | 20     | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 1,6   | 0,2   | 9,7           | 47,0                                     | 0,0            |       |     | 0,3  | 4,6           | 17,4  | 6,6   | 0,4  |
| Итого за прием пищи:                                              | 595    |                                                                                       |                                                         | 20,3  | 11,0  | 79,5          | 495,5                                    | 0,1            | 270,2 | 0,1 | 1,4  | 388,1         | 1168  | 207,8 | 3,2  |
| Обед                                                              |        |                                                                                       |                                                         |       |       |               |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Салат из свеклы с сыром, чесноком и маслом<br>растительным        | 100    | 2008                                                                                  | 48                                                      | 4,7   | 19,5  | 7,0           | 224,0                                    | 0,0            | 6,0   | 0,1 | 6,7  | 168,0         | 111,0 | 24,0  | 1,7  |
| Суп картофельный с фасолью                                        | 250    | 2008                                                                                  | 99                                                      | 6,4   | 4,5   | 18,6          | 141,0                                    | 0,2            | 6,0   | 0,2 | 0,3  | 50,0          | 139,0 | 38,0  | 1,9  |
| Котлета куриная рубленая                                          | 100    | 2008                                                                                  | 314                                                     | 18,6  | 14,2  | 17,0          | 270,0                                    | 0,1            | 16,0  | 0,1 | 3,6  | 82,0          | 164,0 | 38,0  | 2,0  |
| Рагу овощное (3-й вариант)                                        | 180    | 2008                                                                                  | 351                                                     | 4,2   | 8,2   | 15,7          | 153,6                                    | 0,7            | 13,2  | 0,9 | 0,5  | 52,8          | 105,6 | 31,2  | 1,3  |
| Сок в ассортименте                                                | 200    | 2008                                                                                  | 442                                                     | 1,0   | 0,4   | 19,8          | 87,0                                     | 0,0            | 4,0   |     | 0,2  | 14,0          | 14,0  | 8,0   | 2,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                  | 40     | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 2,2   | 0,4   | 20,0          | 92,8                                     | 0,0            |       |     | 0,4  | 6,9           | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                                              | 870    |                                                                                       |                                                         | 37,1  | 47,2  | 98,1          | 968,4                                    | 1,0            | 45,2  | 1,3 | 11,7 | 373,7         | 576,0 | 149,2 | 11,0 |
| Второй завтрак                                                    |        |                                                                                       |                                                         |       |       |               |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Чай с сахаром и лимоном                                           | 200/5  | 2021                                                                                  | 54-3гн                                                  | 0,3   | 0,0   | 15,2          | 62,0                                     | 0,0            | 3,0   | 0,0 | 0,0  | 8,0           | 10,0  | 5,0   | 1,0  |
| Ватрушка творожная                                                | 50     | 2008                                                                                  | 453                                                     | 7,3   | 12,7  | 16,3          | 207,7                                    | 0,1            | 12,0  | 0,0 | 0,6  | 15,0          | 37,0  | 9,0   | 0,0  |
| Итого за прием пищи:                                              | 255    |                                                                                       |                                                         | 7,6   | 12,7  | 31,5          | 269,7                                    | 0,1            | 15,0  | 0,0 | 0,6  | 23,0          | 47,0  | 14,0  | 1,0  |
| Всего за день:                                                    | 1720   |                                                                                       |                                                         | 65,0  | 70,9  | 209,0         | 1733,6                                   | 1,2            | 330,4 | 1,4 | 13,7 | 784,8         | 1791  | 371,0 | 15,2 |

| Наименование                                     | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |      |      |      | Минеральные   |       |       |      |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------------|------|------|------|---------------|-------|-------|------|
|                                                  | г      |                                                               |                                       |       |       |          |                                | (мг)           |      |      |      | вещества (мг) |       |       |      |
|                                                  |        |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                | B <sub>1</sub> | C    | A    | E    | Ca            | P     | Mg    | Fe   |
|                                                  | г      |                                                               |                                       | г     | г     |          |                                |                |      |      |      |               |       |       |      |
| 8 день                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |               |       |       |      |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |               |       |       |      |
| Голубцы ленивые со свиной                        | 150    | 2008                                                          | 306                                   | 12,9  | 25,7  | 7,6      | 314,2                          | 0,3            | 20,4 | 0,0  | 3,7  | 59,4          | 149,2 | 36,0  | 1,8  |
| Чай с сахаром                                    | 200    | 2008                                                          | 430                                   | 0,2   | 0,1   | 15,0     | 60,0                           |                |      |      |      | 5,0           | 8,0   | 4,0   | 1,0  |
| Кондитерские изделия (вафли)                     | 60     | к/к                                                           | к/к                                   | 3,0   | 2,4   | 37,5     | 183,0                          | 0,0            |      |      | 1,2  | 5,5           | 25,0  | 4,5   | 0,4  |
| Фрукты сезонные                                  | 170    | к/к                                                           | к/к                                   | 3,1   | 0,9   | 35,7     | 163,2                          | 0,1            | 17,0 | 0,0  | 0,7  | 13,6          | 47,6  | 71,4  | 1,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,2   | 0,4   | 20,0     | 92,8                           | 0,0            |      |      | 0,4  | 6,9           | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                             | 620    |                                                               |                                       | 21,4  | 29,4  | 115,8    | 813,2                          | 0,5            | 37,4 | 0,0  | 5,9  | 90,4          | 272,2 | 125,9 | 5,4  |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |               |       |       |      |
| Салат из помидоров с луком и растительным маслом | 100    | 2008                                                          | 22                                    | 1,0   | 10,2  | 3,3      | 109,0                          | 0,1            | 24,0 | 0,2  | 5,1  | 30,0          | 24,0  | 18,0  | 1,0  |
| Суп из овощей со сметаной                        | 250/10 | 2008                                                          | 95                                    | 3,3   | 5,7   | 10,6     | 107,0                          | 0,1            | 11,0 | 0,2  | 0,2  | 39,0          | 59,0  | 23,0  | 0,8  |
| Тефтели из говядины с соусом сметанным           | 100    | 2008                                                          | 283                                   | 10,3  | 15,4  | 11,6     | 226,1                          | 0,1            | 2,4  |      | 3,6  | 24,6          | 116,8 | 18,2  | 1,7  |
| Макаронные изделия отварные                      | 180    | 2008                                                          | 331                                   | 6,6   | 5,8   | 37,6     | 229,0                          | 0,1            |      | 0,0  | 1,0  | 11,0          | 36,0  | 7,0   | 0,8  |
| Компот из кураги                                 | 200    | 2008                                                          | 401                                   | 1,0   | 0,1   | 34,2     | 142,0                          | 0,0            |      | 0,0  | 1,1  | 33,0          | 29,0  | 21,0  | 0,7  |
| Зефир                                            | 70     | к/к                                                           | к/к                                   | 0,6   | 0,1   | 55,9     | 228,2                          |                |      |      |      | 17,5          | 8,4   | 4,2   | 1,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,2   | 0,4   | 20,0     | 92,8                           | 0,0            |      |      | 0,4  | 6,9           | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                             | 940    |                                                               |                                       | 25,0  | 37,7  | 173,1    | 1134,1                         | 0,3            | 37,4 | 0,5  | 11,3 | 162,0         | 315,6 | 101,4 | 7,2  |
| Второй завтрак                                   |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |      |      |      |               |       |       |      |
| Ряженка                                          | 200    | 2008                                                          | 435                                   | 6,00  | 2     | 8,4      | 80                             | 0,04           | 1,0  | 0,0  | 0,0  | 248           | 184   | 28    | 0    |
| Булочка "Веснушка"                               | 50     | 2008                                                          | 471                                   | 7,10  | 8,6   | 56,7     | 335                            | 0,1            | 0,0  | 0,0  | 0,5  | 9,0           | 32,0  | 5,5   | 0,4  |
| Итого за прием пищи:                             | 250    |                                                               |                                       | 13,10 | 10,60 | 65,10    | 415,0                          | 0,11           | 1,00 | 0,02 | 0,5  | 257,0         | 216,0 | 33,5  | 0,4  |
| Всего за день:                                   | 1810   |                                                               |                                       | 59,5  | 77,7  | 354,0    | 2362,2                         | 0,9            | 75,8 | 0,5  | 17,7 | 509,4         | 803,7 | 260,8 | 13,1 |

| Наименование                                     | Выход,      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептур ы или технологической карты | Белки       | Жиры        | Углевод ы    | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|--------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                                  | г           |                                                               |                                        |             |             |              |                                | (мг)           |             |            |             |                           |              |              |             |
|                                                  |             |                                                               |                                        | Всего       | Всего       | Всего        |                                | B <sub>1</sub> | C           | A          | E           | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
|                                                  | г           |                                                               |                                        | г           | г           | г            |                                |                |             |            |             |                           |              |              |             |
| <b>9 день</b>                                    |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |             |                           |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                                   |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |             |                           |              |              |             |
| Омлет натуральный с зеленым горошком             | 110/20      | 2008                                                          | 214                                    | 11,2        | 17,8        | 3,3          | 217,6                          | 0,1            | 1,2         | 0,3        | 2,8         | 88,3                      | 194,8        | 18,2         | 2,2         |
| Кофейный напиток                                 | 200         | 2008                                                          | 432                                    | 1,5         | 1,3         | 22,4         | 107,0                          | 0,0            | 1,0         | 0,0        |             | 61,0                      | 45,0         | 7,0          | 1,0         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40          | к/к                                                           | к/к                                    | 2,2         | 0,4         | 20,0         | 92,8                           | 0,0            |             |            | 0,4         | 6,9                       | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| Фрукты сезонные                                  | 160         | к/к                                                           | к/к                                    | 1,2         | 0,5         | 16,5         | 75,2                           | 0,0            | 8,0         |            | 0,6         | 30,4                      | 25,6         | 19,2         | 3,7         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>510</b>  |                                                               |                                        | <b>16,2</b> | <b>20,0</b> | <b>62,2</b>  | <b>492,6</b>                   | <b>0,2</b>     | <b>10,2</b> | <b>0,3</b> | <b>3,8</b>  | <b>186,6</b>              | <b>307,8</b> | <b>54,4</b>  | <b>8,1</b>  |
| <b>Обед</b>                                      |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |             |                           |              |              |             |
| Салат "Летний"                                   | 100         | 2016                                                          | 16                                     | 1,2         | 5,2         | 5,7          | 77,5                           | 0,1            | 17,8        | 0,1        | 2,6         | 25,6                      | 35,3         | 18,2         | 0,8         |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 250/10      | 2008                                                          | 76                                     | 3,2         | 5,6         | 12,1         | 112,0                          | 0,1            | 11,0        | 0,2        | 0,2         | 52,0                      | 58,0         | 25,0         | 1,3         |
| Жаркое по-домашнему из свинины                   | 250         | 2017                                                          | 259                                    | 17,6        | 42,1        | 24,4         | 547,0                          | 0,5            | 9,7         |            | 8,9         | 41,0                      | 257,0        | 61,2         | 4,3         |
| Компот из изюма                                  | 200         | 2008                                                          | 401                                    | 0,5         | 0,1         | 28,1         | 116,0                          | 0,0            | 0,7         |            | 0,1         | 16,0                      | 26,0         | 8,0          | 0,6         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 40          | к/к                                                           | к/к                                    | 2,2         | 0,4         | 20,0         | 92,8                           | 0,0            |             |            | 0,4         | 6,9                       | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>840</b>  |                                                               |                                        | <b>24,7</b> | <b>53,5</b> | <b>90,2</b>  | <b>945,3</b>                   | <b>0,7</b>     | <b>39,1</b> | <b>0,3</b> | <b>12,1</b> | <b>141,5</b>              | <b>418,7</b> | <b>122,4</b> | <b>8,2</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |             |                           |              |              |             |
| Коржик молочный                                  | 40          | 2008                                                          | 483                                    | 2,6         | 4,5         | 24,8         | 150,0                          | 0,0            | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 8,0                       | 18,0         | 2,6          | 0,2         |
| Чай с сахаром                                    | 200         | 2021                                                          | 54-2гн                                 | 0,2         | 0,1         | 15,0         | 60,0                           | 0,0            | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 5,0                       | 8,0          | 4,0          | 1,0         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>240</b>  |                                                               |                                        | <b>2,8</b>  | <b>4,6</b>  | <b>39,8</b>  | <b>210,0</b>                   | <b>0,0</b>     | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>13,0</b>               | <b>26,0</b>  | <b>6,6</b>   | <b>1,2</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                            | <b>1590</b> |                                                               |                                        | <b>43,7</b> | <b>78,1</b> | <b>192,2</b> | <b>1647,8</b>                  | <b>0,9</b>     | <b>49,3</b> | <b>0,6</b> | <b>16,2</b> | <b>341,0</b>              | <b>752,5</b> | <b>183,4</b> | <b>17,6</b> |

| Наименование                                                 | Выход,  | Техноло-<br>гическая и<br>норматив-<br>ная докумен-<br>тация<br>(сборник<br>рецептур) | №<br>рецептур<br>ы или<br>технологич-<br>еской<br>карты | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. | Витамины       |       |     |      | Минеральные   |       |       |      |
|--------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|--------------|------------------------------------------|----------------|-------|-----|------|---------------|-------|-------|------|
|                                                              | г       |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          | (мг)           |       |     |      | вещества (мг) |       |       |      |
|                                                              |         |                                                                                       |                                                         | Всего | Всего | Всего        |                                          | B <sub>1</sub> | C     | A   | E    | Ca            | P     | Mg    | Fe   |
|                                                              | г       |                                                                                       |                                                         | г     | г     |              |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| 10 день                                                      |         |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Завтрак                                                      |         |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Сырники творожные со сгущенным молоком                       | 100/20  | 2008                                                                                  | 219                                                     | 19,1  | 15,2  | 13,5         | 267,0                                    | 0,1            |       | 0,1 | 2,7  | 174,0         | 237,0 | 25,0  | 0,9  |
| Бутерброд с повидлом                                         | 30/5/20 | 2008                                                                                  | 2                                                       | 2,5   | 4,4   | 28,9         | 163,1                                    | 0,1            | 0,5   | 0,0 | 0,6  | 9,9           | 30,7  | 11,7  | 0,7  |
| Чай с сахаром                                                | 200     | 2008                                                                                  | 430                                                     | 0,2   | 0,1   | 15,0         | 60,0                                     |                |       |     |      | 5,0           | 8,0   | 4,0   | 1,0  |
| Фрукты сезонные                                              | 150     | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 4,2   | 0,6   | 12,2         | 70,5                                     | 0,0            | 270,0 | 0,0 | 0,5  | 60,0          | 51,0  | 37,5  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                                         | 485     |                                                                                       |                                                         | 26,0  | 20,3  | 69,5         | 560,6                                    | 0,1            | 270,5 | 0,2 | 3,8  | 248,9         | 326,7 | 78,2  | 3,8  |
| Обед                                                         |         |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Огурец свежий                                                | 50      | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 0,4   |       | 1,2          | 7,0                                      |                | 5,0   |     |      |               |       |       |      |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                     | 250     | 2008                                                                                  | 100                                                     | 3,9   | 2,8   | 20,0         | 121,0                                    | 0,1            | 8,0   | 0,2 | 0,3  | 23,0          | 64,0  | 25,0  | 1,0  |
| Тефтели из свинины(1-й вариант) с соусом сметанный с томатом | 100     | 2017                                                                                  | 278                                                     | 12,8  | 14,8  | 11,2         | 237,0                                    | 0,2            | 1,4   | 0,0 | 4,6  | 30,6          | 83,4  | 17,5  | 5,1  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                   | 180     | 2008                                                                                  | 323                                                     | 4,3   | 4,4   | 45,2         | 247,0                                    | 0,4            |       | 0,0 | 0,4  | 13,2          | 93,6  | 31,2  | 0,7  |
| Компот из свежих яблок                                       | 200     | 2008                                                                                  | 394                                                     | 0,2   | 0,2   | 27,9         | 114,0                                    | 0,0            | 2,0   |     | 0,2  | 7,0           | 4,0   | 4,0   | 1,0  |
| Конфеты шоколадные                                           | 50      | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 1,9   | 1,7   | 38,7         | 177,0                                    | 0,0            |       | 0,0 | 0,4  | 8,0           | 18,0  | 5,0   | 0,8  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                             | 40      | к/к                                                                                   | к/к                                                     | 2,2   | 0,4   | 20,0         | 92,8                                     | 0,0            |       |     | 0,4  | 6,9           | 42,4  | 10,0  | 1,2  |
| Итого за прием пищи:                                         | 870     |                                                                                       |                                                         | 25,8  | 24,3  | 164,2        | 995,8                                    | 0,7            | 16,4  | 0,3 | 6,1  | 88,6          | 305,4 | 92,7  | 9,8  |
| Второй завтрак                                               |         |                                                                                       |                                                         |       |       |              |                                          |                |       |     |      |               |       |       |      |
| Кефир                                                        | 200     | 2008                                                                                  | 435                                                     | 5,8   | 0,2   | 8,0          | 62,0                                     | 0,1            | 2,0   | 0,0 | 0,0  | 252,0         | 196,0 | 30,0  | 0,0  |
| Булочка школьная                                             | 60      | 2005                                                                                  | 428                                                     | 5,2   | 1,9   | 34,0         | 173,8                                    | 0,6            | 0,0   | 0,1 | 0,4  | 15,0          | 56,0  | 9,0   | 0,7  |
| Итого за прием пищи:                                         | 260     |                                                                                       |                                                         | 11,0  | 2,1   | 42,0         | 235,8                                    | 0,7            | 2,0   | 0,1 | 0,4  | 267,0         | 252,0 | 39,0  | 0,7  |
| Всего за день:                                               | 1615    |                                                                                       |                                                         | 62,8  | 46,7  | 275,7        | 1792,2                                   | 1,6            | 288,9 | 0,5 | 10,3 | 604,5         | 884,1 | 209,9 | 14,3 |

| Наименование                                   | Выход,      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептур ы или технологической карты | Белки       | Жиры        | Углевод ы    | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |             |            |            | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                                | г           |                                                               |                                        |             |             |              |                                | (мг)           |             |            |            |                           |              |              |             |
|                                                |             |                                                               |                                        | Всего       | Всего       | Всего        |                                | B <sub>1</sub> | C           | A          | E          | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
|                                                |             |                                                               |                                        | г           | г           | г            |                                |                |             |            |            |                           |              |              |             |
| <b>11 день</b>                                 |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |            |                           |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                                 |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |            |                           |              |              |             |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным       | 200/5       | 2008                                                          | 184                                    | 8,6         | 8,9         | 42,9         | 286,0                          | 0,2            | 1,3         | 0,1        | 0,2        | 133,6                     | 204,2        | 56,8         | 1,5         |
| Бутерброд с сыром                              | 30/20       | 2008                                                          | 3                                      | 8,7         | 3,6         | 14,5         | 126,8                          | 0,1            | 0,2         | 0,0        | 0,5        | 231,9                     | 201,6        | 21,2         | 0,8         |
| Фрукты сезонные                                | 170         | к/к                                                           | к/к                                    | 3,1         | 0,9         | 35,7         | 163,2                          | 0,1            | 17,0        | 0,0        | 0,7        | 13,6                      | 47,6         | 71,4         | 1,0         |
| Зефир                                          | 70          | к/к                                                           | к/к                                    | 0,6         | 0,1         | 55,9         | 228,2                          |                |             |            |            | 17,5                      | 8,4          | 4,2          | 1,0         |
| Кофейный напиток                               | 200         | 2008                                                          | 432                                    | 1,5         | 1,3         | 22,4         | 107,0                          | 0,0            | 1,0         | 0,0        |            | 61,0                      | 45,0         | 7,0          | 1,0         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>670</b>  |                                                               |                                        | <b>22,4</b> | <b>14,7</b> | <b>171,4</b> | <b>911,2</b>                   | <b>0,3</b>     | <b>19,4</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>457,6</b>              | <b>506,8</b> | <b>160,5</b> | <b>5,3</b>  |
| <b>Обед</b>                                    |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |            |                           |              |              |             |
| Помидор свежий                                 | 50          | к/к                                                           | к/к                                    | 0,6         | 0,1         | 1,9          | 12,1                           |                | 12,6        |            |            |                           |              |              |             |
| Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 250/10      | 2008                                                          | 88                                     | 2,0         | 5,8         | 7,7          | 92,9                           | 0,1            | 22,0        | 0,2        | 0,2        | 49,3                      | 50,5         | 20,8         | 0,8         |
| Бефстроганов из говядины                       | 100         | 2017                                                          | 250                                    | 15,2        | 23,1        | 5,1          | 290,0                          | 0,1            | 0,7         | 0,0        | 3,1        | 43,3                      | 171,2        | 22,5         | 2,4         |
| Рис отварной                                   | 180         | 2008                                                          | 325                                    | 4,4         | 7,6         | 39,4         | 243,6                          | 0,0            |             | 0,1        | 0,4        | 4,0                       | 73,2         | 22,8         | 0,7         |
| Сок в ассортименте                             | 200         | 2008                                                          | 442                                    | 1,0         | 0,4         | 19,8         | 87,0                           | 0,0            | 4,0         |            | 0,2        | 14,0                      | 14,0         | 8,0          | 2,8         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный               | 40          | к/к                                                           | к/к                                    | 2,2         | 0,4         | 20,0         | 92,8                           | 0,0            |             |            | 0,4        | 6,9                       | 42,4         | 10,0         | 1,2         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>820</b>  |                                                               |                                        | <b>25,5</b> | <b>37,4</b> | <b>93,8</b>  | <b>818,4</b>                   | <b>0,2</b>     | <b>39,3</b> | <b>0,3</b> | <b>4,2</b> | <b>117,5</b>              | <b>351,3</b> | <b>84,0</b>  | <b>8,0</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                          |             |                                                               |                                        |             |             |              |                                |                |             |            |            |                           |              |              |             |
| Сдоба обыкновенная                             | 50          | 2008                                                          | 464                                    | 3,6         | 2,1         | 26,6         | 141,0                          | 0,1            | 0,0         | 0,0        | 0,8        | 8,0                       | 29,0         | 5,0          | 0,4         |
| Чай с сахаром                                  | 200         | 2021                                                          | 54-2гн                                 | 0,2         | 0,1         | 15,0         | 60,0                           | 0,0            | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 5,0                       | 8,0          | 4,0          | 1,0         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>250</b>  |                                                               |                                        | <b>3,8</b>  | <b>2,2</b>  | <b>41,6</b>  | <b>201,0</b>                   | <b>0,1</b>     | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,8</b> | <b>13,0</b>               | <b>37,0</b>  | <b>9,0</b>   | <b>1,4</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                          | <b>1740</b> |                                                               |                                        | <b>51,6</b> | <b>54,3</b> | <b>306,8</b> | <b>1930,5</b>                  | <b>0,6</b>     | <b>58,8</b> | <b>0,5</b> | <b>6,4</b> | <b>588,1</b>              | <b>895,1</b> | <b>253,6</b> | <b>14,7</b> |

| Наименование                                                   | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины       |       |     |      | Минеральные   |        |       |       |
|----------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------------|-------|-----|------|---------------|--------|-------|-------|
|                                                                | г      |                                                               |                                       |       |       |          |                                | (мг)           |       |     |      | вещества (мг) |        |       |       |
|                                                                |        |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего    |                                | B <sub>1</sub> | C     | A   | E    | Ca            | P      | Mg    | Fe    |
|                                                                |        |                                                               |                                       | г     | г     | г        |                                |                |       |     |      |               |        |       |       |
| 12 день                                                        |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |       |
| Завтрак                                                        |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |       |
| Оладьи с изюмом, с джемом                                      | 200/30 | 2008                                                          | 445                                   | 11,3  | 12,1  | 95,1     | 530,4                          | 0,3            | 0,7   | 0,0 | 6,5  | 11,1          | 98,6   | 19,6  | 1,4   |
| Какао с молоком                                                | 200    | 2008                                                          | 433                                   | 2,9   | 2,5   | 24,8     | 134,0                          | 0,0            | 1,0   | 0,0 |      | 121,0         | 90,0   | 14,0  | 1,0   |
| Йогурт в ассортименте в инд. упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125    | к/к                                                           | к/к                                   | 3,8   | 3,1   | 17,4     | 113,0                          |                |       | 0,0 |      | 290,0         | 950,0  | 140,0 |       |
| Сок в индивидуальной упаковке                                  | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1,0   | 0,4   | 19,8     | 87,0                           | 0,0            | 4,0   |     | 0,2  | 14,0          | 14,0   | 8,0   | 2,8   |
| Итого за прием пищи:                                           | 725    |                                                               |                                       | 19,0  | 18,1  | 157,1    | 864,4                          | 0,3            | 5,7   | 0,1 | 6,7  | 436,1         | 1152,6 | 181,6 | 5,2   |
| Обед                                                           |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |       |
| Салат из свеклы с сыром, чесноком и маслом растительным        | 100    | 2008                                                          | 48                                    | 4,7   | 19,5  | 7,0      | 224,0                          | 0,0            | 6,0   | 0,1 | 6,7  | 168,0         | 111,0  | 24,0  | 1,7   |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                         | 250/10 | 2008                                                          | 91                                    | 2,9   | 5,7   | 17,5     | 133,0                          | 0,1            | 8,4   | 0,2 | 0,2  | 34,0          | 79,0   | 27,8  | 1,1   |
| Шницель рыбный натуральный                                     | 100    | 2008                                                          | 242                                   | 15,8  | 11,4  | 9,8      | 205,9                          | 0,1            | 2,4   | 0,0 | 5,0  | 53,9          | 242,3  | 56,7  | 1,4   |
| Соус молочный                                                  | 30     | 2008                                                          | 366                                   | 0,6   | 2,0   | 2,3      | 29,7                           | 0,0            | 0,2   | 0,0 | 0,1  | 19,1          | 15,6   | 2,4   | 0,1   |
| Картофельное пюре                                              | 180    | 2008                                                          | 335                                   | 3,7   | 6,5   | 24,4     | 169,2                          | 0,2            | 6,0   | 0,1 | 0,2  | 56,4          | 102,0  | 34,8  | 1,1   |
| Компот из свежих яблок                                         | 200    | 2008                                                          | 394                                   | 0,2   | 0,2   | 27,9     | 114,0                          | 0,0            | 2,0   |     | 0,2  | 7,0           | 4,0    | 4,0   | 1,3   |
| Кондитерские изделия (печенье)                                 | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 3,0   | 3,9   | 29,8     | 166,8                          | 0,0            |       | 0,0 | 1,4  | 11,6          | 36,0   | 8,0   | 0,8   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                               | 40     | к/к                                                           | к/к                                   | 2,2   | 0,4   | 20,0     | 92,8                           | 0,0            |       |     | 0,4  | 6,9           | 42,4   | 10,0  | 1,2   |
| Итого за прием пищи:                                           | 940    |                                                               |                                       | 33,3  | 49,7  | 138,5    | 1135,4                         | 0,5            | 25,0  | 0,3 | 14,1 | 356,9         | 632,2  | 167,7 | 8,8   |
| Второй завтрак                                                 |        |                                                               |                                       |       |       |          |                                |                |       |     |      |               |        |       |       |
| Чай с сахаром и лимоном                                        | 200/5  | 2021                                                          | 54-Згн                                | 0,3   | 0,0   | 15,2     | 62,0                           | 0,0            | 3,0   | 0,0 | 0,0  | 8,0           | 10,0   | 5,0   | 1,0   |
| Булочка домашняя                                               | 100    | 2008                                                          | 467                                   | 6,6   | 12,4  | 55,8     | 360,0                          | 0,1            | 0,0   | 0,1 | 0,9  | 15,0          | 56,0   | 9,0   | 0,7   |
| Итого за прием пищи:                                           | 305    |                                                               |                                       | 6,9   | 12,4  | 71,0     | 422,0                          | 0,1            | 3,0   | 0,1 | 0,9  | 23,0          | 66,0   | 14,0  | 1,7   |
| Всего за день:                                                 | 1970   |                                                               |                                       | 59,2  | 80,2  | 366,6    | 2421,8                         | 0,9            | 33,7  | 0,5 | 21,7 | 816,0         | 1850,8 | 363,3 | 15,7  |
| Всего за 12 дней                                               | 21090  |                                                               |                                       | 669,1 | 774,3 | 3434     | 23425                          | 11             | 1398  | 13  | 157  | 7543          | 13723  | 3472  | 186,1 |
| Итого за день средняя                                          | 1758   |                                                               |                                       | 55,8  | 64,5  | 286,2    | 1952,1                         | 0,9            | 116,5 | 1,1 | 13,0 | 628,6         | 1143,5 | 289,3 | 15,5  |

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 типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск -2021 г.  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2017 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.  
Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2016 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения 1) в случае сбоев поставки продуктов: фруктов, джемов, напитков; 2) сезонные замены овощей и фруктов.