

Генеральный директор ООО «СЕРНА»

Циклическое десятидневное

Директор ГБОУ лицей № 486 Выборгского района

Циклическое десяти

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	200	2008	190	7,6	6,2	25,9	216,8
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	585			15,8	18,9	81,6	586,8
Обед							
Салат из помидоров и огурцов	100	2008	23	0,9	10,1	2,9	106,0
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	2008	76/252	4,24	6,42	7,94	109,15
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	2008	235	14,6	10,8	18,1	228,7
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	105,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	875			28,5	29,2	109,3	818,9
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (груши)	150	2015	338	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,7	35,3	156,5
Всего за день:				46,0	48,8	226,1	1562,1

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				2 день			
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	2008	184	9,01	9,67	34,71	262,67
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	2	2,64	0,72	16,1	81,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	570			16,15	17,59	107,39	656,67
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	24,0
Суп из овощей с птицей и сметаной	200/10/5	2008	95/307	4,91	7,16	9,71	125,74
Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	2015	267	16,43	18,36	15,4	292,3
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Кисель из сока плодового	200	2008	408	0,1	0,1	29,2	118,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	875			36,6	32,5	144,1	1021,0
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка домашняя с сахаром	100	2008	467	10,85	8,69	72,47	411,05
Итого за прием пищи:	300			16,94	13,94	82,55	524,45
Всего за день:				69,7	64,0	334,0	2202,2

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Омлет натуральный	200	2008	214	19,3	31,8	3,6	378,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	592			27,6	44,6	59,5	750,2
Обед							
Салат из свеклы с сыром	100	2008	48	4,7	19,5	7,0	224,0
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	2008	98/228	5,6	3,3	15,7	110,8
Рагу из птицы	250	2008	309	25,7	16,3	24,1	345,7
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	880			45,3	41,2	125,9	1053,5
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (абрикосы)	150	2011	338	1,4	0,2	13,5	66,0
Итого за прием пищи:	350			2,4	0,4	33,3	152,0
Всего за день:				75,3	86,1	218,6	1955,7

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,9	8,3	32,0	231,0
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	570			17,2	16,9	88,7	583,7
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	100	2011	71	0,7	0,1	1,9	12,0
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/5	2008	91/307	4,53	5,29	13,77	123,6
Голубцы ленивые	250	2008	306	23,05	29	20,07	435,07
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1000			41,4	39,5	124,0	1026,7
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка Веснушка	100	2008	471	8,34	7,5	59,58	338,86
Итого за прием пищи:	300			14,43	12,75	69,66	452,26
Всего за день:				73,0	69,2	282,3	2062,6

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	2008	224	38,25	25,74	45,51	577,25
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	605			52,6	44,2	96,0	976,9
Обед							
Редис с огурцами	100	2008	33	1,0	10,1	2,8	106,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	2008	97/68	5,1	4,2	11,9	122,4
Печень, тушенная в соусе	100/20	2011	261/373	26,43	16,53	5,69	311,05
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	900			44,6	37,5	130,2	1088,5
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Персик свежий	150	2011	338	0,9	0,1	9,5	45,0
Итого за прием пищи:	350			1,9	0,3	29,3	131,0
Всего за день:				99,1	82,0	255,5	2196,3

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	2008	184	7,0	8,1	34,7	242,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Плоды свежие (апельсины)	150	к/к	8	1,4	0,3	12,2	65,0
Итого за прием пищи:	627			17,6	15,7	88,9	577,3
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	2008	25	1,1	10,1	3,6	106,0
Суп-лапша домашняя с птицей	200/20	2008	106/307	7,56	5,78	11,41	127,73
Рыба запеченная с луком	100	АКП*	10	19,37	6,77	4,19	154,71
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1005			43,7	33,1	136,1	1015,4
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	8,5	6,5	58,8	327,2
Итого за прием пищи:	300			14,6	11,7	68,9	440,6
Всего за день:				76,0	60,5	293,8	2033,3

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,0	8,1	27,9	205,2
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	585			14,5	22,1	90,9	622,2
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	200/10/5	2008	94/252	5,1	8,2	11,6	145,0
Печень по-строгановски	100/20	2008	256	12,1	12,9	11,7	201,2
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	895			33,4	38,0	152,8	1081,1
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (яблоки)	150	2015	338	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,8	34,5	156,5
Всего за день:				49,5	60,9	278,2	1859,8

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Омлет натуральный	200	2008	214	19,3	31,8	3,6	378,2
Чай с вареньем	200	2008	430	0,2	0,1	11,1	43,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Персик свежий	100	2011	338	0,6	0,7	6,3	30,0
Итого за прием пищи:	570			29	40	48	659
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	24,0
Суп картофельный с горохом говядиной	200/10	2008	99/252	7,7	6,3	15,4	149,1
Котлеты рубленые из птицы	100	2015	294	17,2	12,9	15,7	246,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	2015	302	8,6	6,1	38,6	243,8
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	995			47,7	30,6	161,7	1119,6
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка домашняя с сахаром	100	2008	467	10,85	8,69	72,47	411,05
Итого за прием пищи:	300			16,94	13,94	82,55	524,45
Всего за день:				93,7	84,2	292,0	2303,0

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	2008	224	38,25	25,74	45,51	577,25
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	605			46,5	38,5	101,2	947,3
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	100	2011	71	0,7	0,1	1,9	12,0
Борщ Сибирский со свининой и сметаной	200/10/5	2008	80/252	5,38	7,66	12,91	145,59
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	19,2	21,3	24,5	421,5
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	875			34,5	31,0	125,6	980,1
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (груши)	150	2015	338	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,7	35,3	156,5
Всего за день:				82,5	70,1	262,0	2083,8

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,9	8,0	26,7	202,6
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Плоды свежие (абрикосы)	100	2011	338	0,9	0,1	9,0	44,0
Итого за прием пищи:	570			18,7	17,8	87,3	588,3
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	100	2015	42	1,7	15,3	11,9	192,2
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	200/10/5	2008	84/252	4,0	4,5	7,3	88,3
Рыба тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,9	5,4	4,9	112,2
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	107,51
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1000			32,5	36,5	151,7	1073,1
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка с корицей	100	2015	438	8,72	6,64	61,14	338,7
Итого за прием пищи:	300			14,81	11,89	71,22	452,10
Всего за день:				66,0	66,2	310,2	2113,5

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	46,0	48,8	226,1	1562,1
Всего за 2 день:	69,7	64,0	334,0	2202,2
Всего за 3 день:	75,3	86,1	218,6	1955,7
Всего за 4 день:	73,0	69,2	282,3	2062,6
Всего за 5 день:	99,1	82,0	255,5	2196,3
ИТОГО:	363,1	350,1	1316,5	9978,9
В среднем за 1 неделю:	72,6	70,0	263,3	1995,8
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				
Всего за 6 день:	76,0	60,5	293,8	2033,3
Всего за 7 день:	49,5	60,9	278,2	1859,8
Всего за 8 день:	93,7	84,2	292,0	2303,0
Всего за 9 день:	82,5	70,1	262,0	2083,8
Всего за 10 день:	66,0	66,2	310,2	2113,5
ИТОГО:	367,7	341,9	1436,2	10393,3
В среднем за 2 неделю:	73,5	68,4	287,2	2078,7
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				
В среднем за 10 дней:	73,1	69,2	275,3	2037,2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед	Полдник
Всего за 1 день:	585	875	350
Всего за 2 день:	570	875	300
Всего за 3 день:	592	880	350
Всего за 4 день:	570	1000	300
Всего за 5 день:	605	900	350
Всего за 6 день:	627	1005	300
Всего за 7 день:	585	895	350
Всего за 8 день:	570	995	300
Всего за 9 день:	605	875	350
Всего за 10 день:	570	1000	300

*АКП - акт контрольной проработки

*ТТК- технико-технологические карты, составленные по акту проработки

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544 с.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.- 544 с.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам,джемам,напиткам,сезонные замены овощей и фруктов.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «СЕРНА»

Н.Е. Сорокина

Согласовано

Директор ГБОУ лицей № 486 Выборгского района

Ю.В. Васильева



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				I день			
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	230	2008	190	8,7	7,1	29,8	249,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	625			17,8	20,1	90,8	646,3
Обед							
Салат из помидоров и огурцов	120	2008	23	1,1	12,1	3,5	127,2
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76/252	5,23	7,91	9,78	134,53
Рыба запеченная с картофелем по-русски	300	2008	235	17,5	13,0	21,7	274,4
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	105,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Итого за прием пищи:	1045			36,5	35,6	140,0	1032,7
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (груши)	150	2015	338	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,7	35,3	156,5
Всего за день:				55,9	56,4	266,0	1835,5

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	2008	184	10,36	11,12	39,91	302,07
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	2	3,52	0,96	21,4	108,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	610			18,38	19,28	117,95	723,07
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2011	71/1	1,3	0,2	4,6	28,8
Суп из овощей с птицей и сметаной	250/10/5	2008	95/307	6,05	8,82	11,96	154,98
Шницель натуральный рубленый (говядина)	120	2015	267	19,72	22,03	18,5	350,8
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
Кисель из сока плодового	200	2008	408	0,1	0,1	29,2	118,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Итого за прием пищи:	1045			46,3	39,6	181,1	1273,2
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка домашняя с сахаром	100	2008	467	10,85	8,69	72,47	411,05
Итого за прием пищи:	300			16,94	13,94	82,55	524,45
Всего за день:				81,6	72,8	381,6	2520,8

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Омлет натуральный	230	2008	214	22,2	36,6	4,1	434,9
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	632			31,4	49,6	65,3	833,9
Обед							
Салат из свеклы с сыром	120	2008	48	5,6	23,4	8,4	268,8
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	2008	98/228	6,9	4,1	19,3	136,0
Рагу из птицы	300	2008	309	30,9	19,5	29,0	414,9
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Итого за прием пищи:	1050			56,5	49,9	160,3	1314,1
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (абрикосы)	150	2011	338	1,4	0,2	13,5	66,0
Итого за прием пищи:	350			2,4	0,4	33,3	152,0
Всего за день:				90,3	99,9	259,0	2300,1

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	2008	189	6,8	9,5	36,8	265,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	610			19,0	18,4	98,8	645,3
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2011	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/10/5	2008	91/307	5,58	6,52	16,97	152,3
Голубцы ленивые	300	2008	306	37,66	35	24,08	522,08
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1170			61,0	47,4	156,2	1266,3
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка Веснушка	100	2008	471	8,34	7,5	59,58	338,86
Итого за прием пищи:	300			14,43	12,75	69,66	452,26
Всего за день:				94,5	78,5	324,7	2363,9

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230/20	2008	224	43,47	29,25	51,76	655,97
Чай с молоком	200	АКП*	8	6,3	5,8	9,8	89,6
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	645			58,7	48,0	107,6	1082,6
Обед							
Редис с огурцами	120	2008	33	1,2	12,1	3,4	127,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2008	97/68	6,3	5,2	14,6	150,2
Печень, тушенная в соусе	120/30	2011	261/373	33,04	20,66	7,11	388,81
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	28,2	177,6
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Итого за прием пищи:	1080			57,0	46,3	164,3	1366,3
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Персик свежий	150	2011	338	0,9	0,1	9,5	45,0
Итого за прием пищи:	350			1,9	0,3	29,3	131,0
Всего за день:				117,6	94,6	301,1	2579,9

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	2008	184	8,0	9,3	39,9	279,0
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (апельсины)	150	к/к	8	1,4	0,3	12,2	65,0
Итого за прием пищи:	667			19,5	17,1	99,4	640,7
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	120	2008	25	1,3	12,1	4,3	127,2
Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	2008	106/307	9,3	7,1	14,0	156,8
Рыба запеченная с луком	120	АКП*	10	23,24	8,12	5,02	185,65
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1175			54,0	39,7	168,9	1246,3
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	8,5	6,5	58,8	327,2
Итого за прием пищи:	300			14,6	11,7	68,9	440,6
Всего за день:				88,2	68,5	337,2	2327,5

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230	2008	189	5,8	9,3	32,1	235,9
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	625			16,2	23,5	100,5	679,9
Обед							
Винегрет овощной	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	94/252	6,2	10,2	14,2	178,7
Печень по-строгановски	120/30	2008	256	15,1	16,1	14,6	251,5
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Итого за прием пищи:	1075			42,8	46,9	190,7	1349,4
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (яблоки)	150	2015	338	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,8	34,5	156,5
Всего за день:				60,6	71,2	325,6	2185,9

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник - рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая пен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
				8 день			
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Омлет натуральный	230	2008	214	22,2	36,6	4,1	434,9
Чай с вареньем	200	2008	430	0,2	0,1	11,1	43,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Персик свежий	100	2011	338	0,6	0,7	6,3	30,0
Итого за прием пищи:	610			33	45	54	743
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2011	71/1	1,3	0,2	4,6	28,8
Суп картофельный с горохом говядиной	250/10	2008	99/252	9,5	7,8	19,1	184,6
Котлеты рубленые из птицы	120	2015	294	20,6	15,4	18,8	296,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	10,3	7,3	46,4	292,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1165			58,7	36,7	201,7	1379,5
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка домашняя с сахаром	100	2008	467	10,85	8,69	72,47	411,05
Итого за прием пищи:	300			16,94	13,94	82,55	524,45
Всего за день:				108,5	95,3	337,9	2646,6

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230/20	2008	224	43,47	29,25	51,76	655,97
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	645			52,6	42,3	112,8	1053,0
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2011	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Борщ Сибирский со свиной и сметаной	250/10/5	2008	80/252	6,63	9,44	15,91	179,45
Жаркое по-домашнему	300	2008	258	23,0	25,5	29,4	505,8
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
	1045			43,5	37,8	158,6	1222,1
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (груши)	150	2015	338	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,7	35,3	156,5
Всего за день:				97,7	80,7	306,6	2431,6

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша манная молочная с маслом сливочным	230	2008	189	6,8	9,2	30,7	233,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (абрикосы)	100	2011	338	0,9	0,1	9,0	44,0
Итого за прием пищи:	610			20,5	19,2	96,6	645,7
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	120	2015	42	2,08	18,32	14,24	230,62
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250/10/5	2008	84/252	4,9	5,57	8,98	108,8
Рыба тушенная в томате с овощами	120	2008	231	13,06	6,51	5,85	134,61
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	107,51
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1170			40,5	43,9	188,0	1316,6
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка с корицей	100	2015	438	8,72	6,64	61,14	338,7
Итого за прием пищи:	300			14,81	11,89	71,22	452,10
Всего за день:				75,8	74,9	355,8	2414,4

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	55,9	56,4	266,0	1835,5
Всего за 2 день:	81,6	72,8	381,6	2520,8
Всего за 3 день:	90,3	99,9	259,0	2300,1
Всего за 4 день:	94,5	78,5	324,7	2363,9
Всего за 5 день:	117,6	94,6	301,1	2579,9
ИТОГО:	439,8	402,2	1532,4	11600,1
В среднем за 1 неделю:	88,0	80,4	306,5	2320,0
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				
Всего за 6 день:	88,2	68,5	337,2	2327,5
Всего за 7 день:	60,6	71,2	325,6	2185,9
Всего за 8 день:	108,5	95,3	337,9	2646,6
Всего за 9 день:	97,7	80,7	306,6	2431,6
Всего за 10 день:	75,8	74,9	355,8	2414,4
ИТОГО:	430,7	390,7	1663,1	12005,9
В среднем за 2 неделю:	86,1	78,1	332,6	2401,2
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности				
В среднем за 10 дней:	87,0	79,3	319,6	2360,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):	Завтрак	Обед	Полдник
Всего за 1 день:	625	1045	350
Всего за 2 день:	610	1045	300
Всего за 3 день:	632	1050	350
Всего за 4 день:	610	1170	300
Всего за 5 день:	645	1080	350
Всего за 6 день:	667	1175	300
Всего за 7 день:	625	1075	350
Всего за 8 день:	610	1165	300
Всего за 9 день:	645	1045	350
Всего за 10 день:	610	1170	300

*АКП - акт контрольной проработки

*ТТК- технико-технологические карты, составленные по акту проработки

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544 с.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.- 544 с.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам,джемам,напиткам,сезонные замены овощей и фруктов.