



НЕВА

Комбинат питания

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ № 409

В. В. Митрофанов

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



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

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

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

| Обед | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,9 | 108,00 | 22 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 10,18 | 6,1 | 28,58 | 251,6 | 57 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ | 100 | 9,8 | 8,4 | 20,05 | 203,9 | к/к | |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ) | 180 | 4,6 | 5,16 | 15,8 | 112 | 346 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 | 12 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 34,58 | 34,93 | 146,01 | 1037,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 8,31 | 10,05 | 43,3 | 290,5 | к/к | |
| МОЛОКО В ИНДУПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 14,81 | 15,15 | 61,70 | 440,50 | | |
| Всего за день: | | 70,11 | 71,29 | 298,44 | 2128,53 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,2 | 4,3 | 22 | 132 | 2 | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/10 | 17,97 | 16,55 | 20,12 | 342,5 | 225 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | ТК№073 | |
| ЗЕФИР | 35 | 0,63 | 0,1 | 28,4 | 111,3 | к/к | |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,24 | 7,5 | 28,46 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 20,72 | 21,21 | 88,22 | 635,26 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ | 100 | 4,5 | 10,8 | 6,0 | 90 | 52 | 2011 |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ И ЯЙЦОМ | 250/20 | 4,43 | 3,73 | 10,46 | 137,0 | 2.28 | ТТК |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100 | 11,86 | 12,9 | 14,1 | 256,00 | 281 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4,4 | 3,61 | 27,56 | 155,6 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 34,09 | 36,01 | 141,10 | 1020,60 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 100 | 10,64 | 12,37 | 17,98 | 225,4 | 451/462 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНДУПАК. | 200 | 1 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 442 | 2008 |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАК. | 100 | 2,1 | 2,5 | 9,9 | 57,8 | к/к | |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 14,84 | 15,17 | 62,18 | 447,20 | | |
| Всего за день: | | 69,65 | 72,39 | 291,50 | 2103,06 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/5/25 | 5,73 | 12,23 | 13,04 | 232,0 | 3 | ТТК |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 250 | 10,21 | 4,96 | 50,76 | 255,2 | 187 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 5,6 | 24 | 432 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 3 | 2,5 | 11,3 | 69 | к/к | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,31 | 0,23 | 7,93 | 42,33 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 20,75 | 21,22 | 88,63 | 622,53 | | |

| Обед | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------|-------------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 4,41 | 18,22 | 39,5 | 265,3 | 76 | 2012 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ | 100 | 17 | 5,80 | 15,05 | 256,00 | 265 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,70 | 6,40 | 24,30 | 169,20 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 68,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 34,91 | 35,39 | 143,53 | 1044,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 100 | 8,39 | 10,12 | 46,12 | 297,9 | 453 | 2008 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | к/к | |
| АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,9 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 14,89 | 15,22 | 64,52 | 447,9 | | |
| Всего за день: | | 70,55 | 71,83 | 296,68 | 2114,93 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200/15 | 13,04 | 9,05 | 33,15 | 248,8 | 210 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,8 | 133,9 | 433 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 1,44 | 1,92 | 9,8 | 62 | к/к | |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,93 | 0,2 | 8,13 | 43,33 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 20,76 | 21,22 | 90,50 | 624,03 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 2,35 | 6,20 | 7,70 | 123,00 | 45 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 250/10/20 | 6,38 | 17,75 | 30,3 | 305,1 | 81/73 | 2012/2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280 | 16,6 | 6,5 | 26,7 | 244 | 302 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0,5 | 0,1 | 24,1 | 95,2 | 9 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 | к/к | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКР | 50 | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 34,63 | 35,42 | 145,38 | 1041,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 100 | 12,76 | 14,89 | 29,17 | 285,5 | 477 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК. | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 442 | 2008 |
| НЕКТАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 14,86 | 15,19 | 63,47 | 449,50 | | |
| Всего за день: | | 70,25 | 71,83 | 299,35 | 2114,83 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 13,46 | 11,57 | 15,07 | 248,23 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | ТК№059 | |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,93 | 0,2 | 8,13 | 43,33 | 338 | 2011 |
| ПРЯНИК | 60 | 3,6 | 1,8 | 46,8 | 201,6 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 20,84 | 21,22 | 91,82 | 649,16 | | |

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

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

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

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

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

Используемые сборники:

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

Распределение калорийности по приемам пищи

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