

2 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	16,28	10,88	19,36	285,60
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			515	23,67	15,86	62,54	536,86
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	76	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,60	4,19	10,56	89,19
2010	245	Тефтели рыбные	90	10,30	11,78	12,54	213,95
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			775	22,47	25,16	115,65	796,87
Всего за день:				46,1	41,0	178,2	1333,7
3 день							
Завтрак							
2010	210	Макароны с сыром	155	8,65	13,66	35,16	287,25
2017	71	Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,22
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			515	15,53	17,75	72,85	527,47

Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком (с 01.03 по 30.09)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ТК	ТК № 224	Салат из моркови и яблок с маслом растительным (01.10 по 28.02)	60	0,50	1,50	5,20	18,50
2010	94	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/5	1,95	4,97	14,24	100,29
2010	306	Голубцы ленивые	240	18,10	17,70	23,40	412,30
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи: (с 01.03 по 01.10)			775	27,22	24,66	100,80	813,04
Итого за прием пищи: (01.10 по 28.02)			775	27,24	26,10	104,50	823,14
Всего за день: (с 01.03 по 30.09)				42,8	42,4	173,7	1340,5
Всего за день: (01.10 по 28.02)				42,8	43,9	177,4	1350,6
4 день							
Завтрак							
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом	150/5	4,70	8,50	23,80	201,14
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	50	5,13	6,46	13,55	119,45
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			550	16,68	21,08	62,77	541,98
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	200/20	4,64	2,66	15,93	118,41
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			790	24,70	23,19	107,96	819,38
Всего за день:				41,4	44,3	170,7	1361,4

5 день							
Завтрак							
2010	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,93	6,33	23,85	174,62
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			530	11,43	12,40	69,72	475,24
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	4,64	77,53
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,99	4,15	13,77	105,20
2010	256	Печень по-строгановски	100	16,40	12,60	8,10	163,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			755	29,73	28,53	113,52	819,41
Всего за день:				41,2	40,9	183,2	1294,7
6 день							
Завтрак							
2010	210	Макаронны с сыром	155	8,65	13,66	35,16	287,25
2017	71	Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,22
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 204	Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:			565	12,41	14,75	72,71	490,89

Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов (с 01.03 по 30.09)	60	0,45	2,90	1,40	37,50
ТК	ТК № 224	Салат из моркови и яблок с маслом растительным (01.10 по 28.02)	60	0,50	1,50	5,20	18,50
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	200/20	4,64	2,66	15,93	118,41
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	13,98	12,00	12,73	264,06
2010	350/364	Рагу овощное	150	2,48	8,02	21,54	149,31
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи: (с 01.03 по 30.09)			760	26,35	26,60	95,31	798,59
Итого за прием пищи: (01.10 по 28.02)			760	26,40	25,20	99,11	779,59
Всего за день: (с 01.03 по 30.09)				38,8	41,4	168,0	1289,5
Всего за день: (01.10 по 28.02)				38,8	40,0	171,8	1270,5
7 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2,23	6,03	6,68	143,00
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			550	13,10	13,59	66,23	517,84
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	79	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200/5	3,03	3,70	12,49	89,66
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	90	12,22	13,60	1,88	151,44
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			775	25,48	26,45	102,45	712,15
Всего за день:				38,6	40,0	168,7	1230,0

8 день							
Завтрак							
2010	214	Омлет натуральный	150	15,07	17,80	8,80	308,56
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			520	20,59	20,28	52,06	549,18
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	95	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,70	3,27	9,26	85,01
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			745	19,15	24,10	116,08	795,66
Всего за день:				39,7	44,4	168,1	1344,8
9 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,15	7,50	20,51	172,69
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			550	15,76	16,38	60,84	493,95

Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,64	2,06	3,96	45,64
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,99	4,15	13,77	105,20
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	240	16,40	15,40	28,81	290,60
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			775	26,33	23,59	107,38	731,42
Всего за день:				42,1	40,0	168,2	1225,4
10 день							
Завтрак							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	50	5,13	6,46	13,55	119,45
2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,60	6,26	22,92	228,90
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			535	14,51	16,15	73,03	572,27
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	5,64	77,53
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,77	16,91	105,00
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			780	28,98	24,68	126,19	798,69
Всего за день:				43,5	40,8	199,2	1371,0
Итого за 10 дней: (с 01.03 по 30.09)				413,4	415,4	1756,7	13061,6
Среднее значение за период: (с 01.03 по 30.09)				41,3	41,5	175,7	1306,2
Итого за 10 дней: (с 01.10 по 28.02)				413,5	415,4	1764,2	13052,7
Среднее значение за период: (с 01.10 по 28.02)				41,4	41,5	176,4	1305,3

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

При составлении меню использована следующая литература:

- 1.** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
- 2.** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
- 3.** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
- 4.** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.