

ПОДПИСАНО:
Начальник лагеря



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.)

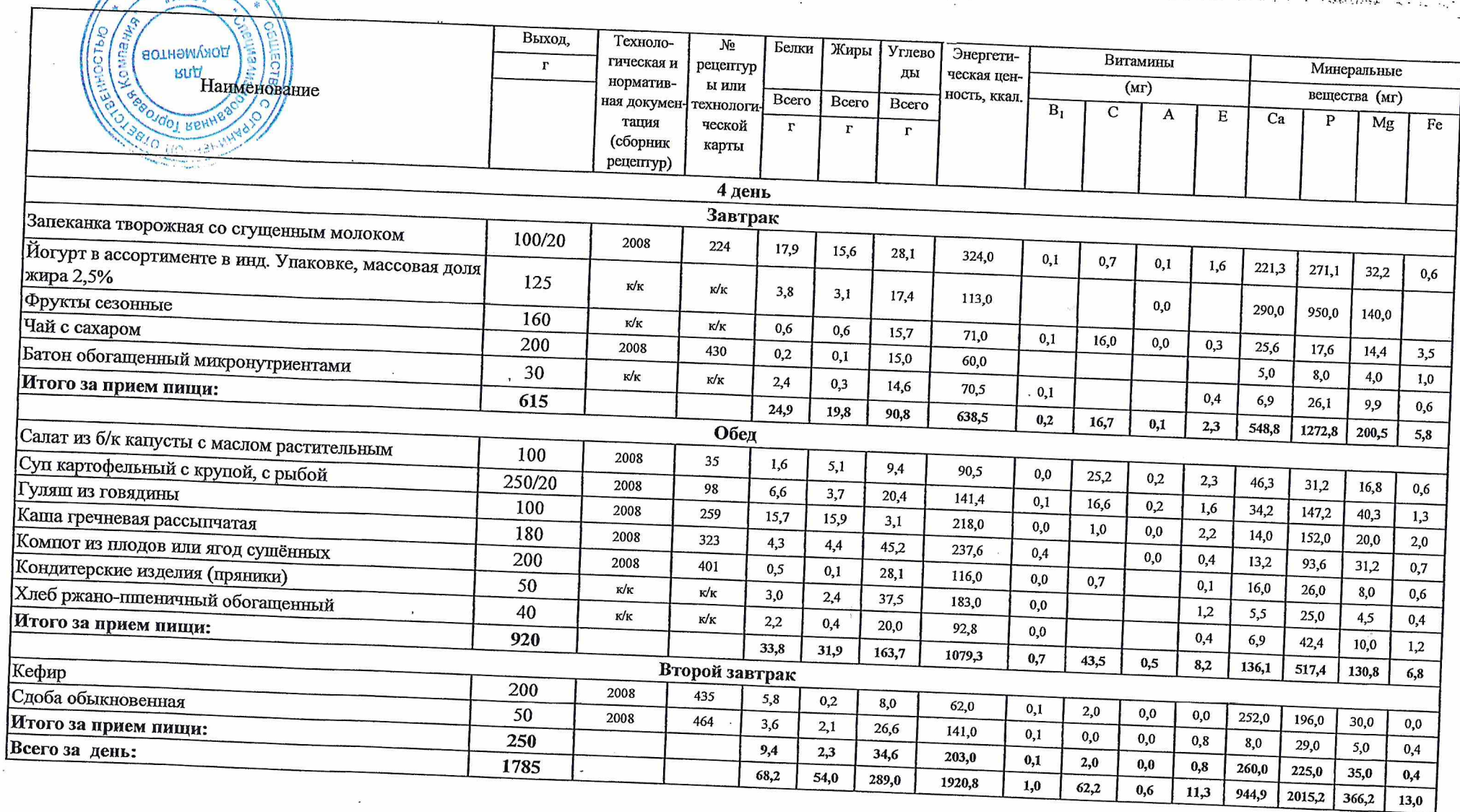
308,00 руб.)															
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
	г			Всего	Всего	Всего		(мг)				(мг)			
								г	г	г					
1 день															
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

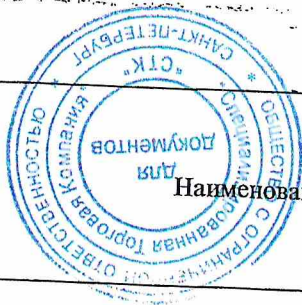


Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г			Всего	Всего	Всего		(мг)							
								г	г	г	В ₁	С	А	Е	Са
2 день															
Завтрак															
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 плодов или ягод сушеных	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 рецептов)	№ рецептур ы или технологической карты	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
	г			Всего	Всего	Всего		(мг)				вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептур ы или технологической карты	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г					ды		(мг)							
				Всего	Всего	Всего		B ₁	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				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	Углево	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
	г					ды		(мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
6 день															
Завтрак															
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
Итого за прием пищи:	595			12,0	15,7	95,2	568,6	0,2	98,8	0,1	1,4	323,3	294,2	76,1	3,5
Обед															
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 плодов или ягод сушеных	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
Итого за прием пищи:	940			26,5	42,0	149,4	1085,3	0,5	54,8	0,3	8,8	184,7	415,9	123,2	7,6
Второй завтрак															
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
Итого за прием пищи:	240			2,8	4,6	39,8	210,0	0,0	0,0	0,0	0,3	13,0	26,0	6,6	1,2
Всего за день:	1775			41,4	62,2	284,4	1863,9	0,7	153,6	0,5	10,5	521,0	736,0	205,9	12,3



Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептур ы или технологической карты	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
	г			Всего	Всего	Всего		(мг)				вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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, 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 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	54-3гп	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 рецептур)	№ рецептур ы или технологической карты	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
	г			Всего	Всего	Всего		(мг)				вещества (мг)			
								г	г	г	В ₁	С	А	Е	Ca
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 плодов или ягод сушённых	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 технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергети-ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
	г			Всего	Всего	Всего		(мг)				вещества (мг)			
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 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
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
Итого за прием пищи:	510			16,2	20,0	62,2	492,6	0,2	10,2	0,3	3,8	186,6	307,8	54,4	8,1
Обед															
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 плодов или ягод сушённых	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
Итого за прием пищи:	840			24,7	53,5	90,2	945,3	0,7	39,1	0,3	12,1	141,5	418,7	122,4	8,2
Второй завтрак															
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
Итого за прием пищи:	240			2,8	4,6	39,8	210,0	0,0	0,0	0,0	0,3	13,0	26,0	6,6	1,2
Всего за день:	1590			43,7	78,1	192,2	1647,8	0,9	49,3	0,6	16,2	341,0	752,5	183,4	17,6



ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИЯ ТОРГОВАЯ ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИЯ
--



Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г							(мг)							
				Всего	Всего	Всего		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
11 день															
Завтрак															
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
Итого за прием пищи:	670			22,4	14,7	171,4	911,2	0,3	19,4	0,1	1,4	457,6	506,8	160,5	5,3
Обед															
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
Итого за прием пищи:	820			25,5	37,4	93,8	818,4	0,2	39,3	0,3	4,2	117,5	351,3	84,0	8,0
Второй завтрак															
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
Итого за прием пищи:	250			3,8	2,2	41,6	201,0	0,1	0,0	0,0	0,8	13,0	37,0	9,0	1,4
Всего за день:	1740			51,6	54,3	306,8	1930,5	0,6	58,8	0,5	6,4	588,1	895,1	253,6	14,7



Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептур ы или технологической карты	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
	г							(мг)				вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B ₁	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	54-3гн	0,3	0,0	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
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, 2022. Сборник рецептов блюд и напитков

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2017 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.

Сборник рецептов 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 сбоя поставки продуктов: фруктов, джемов, напитков; 2) сезонные замены овощей и фруктов.