

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ГБДОУ № 36

« 01 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
АО «Комбинат социального питания»  
/С.С. Сташкова/  
« 01 » сентября 2026 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Сборник |                  |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|---------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | ТК №    | Год издания      |
| 1 день                                                   |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Бутерброд с маслом                                       | 30           | 3,24             | 4,1     | 7,0         | 62,0                         | 1       | 2012             |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным                 | 205          | 7,2              | 8,3     | 35,0        | 262,4                        | 189     | 2008             |
| Чай с лимоном                                            | 180/6/7      | 0,12             | 0,0     | 8,52        | 36,0                         | Тк №038 | Регистр УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                     | 428          | 10,56            | 12,4    | 50,52       | 360,4                        |         |                  |
| II Завтрак                                               |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Фрукты свежие                                            | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,8        | 66,3                         | Тк №010 | Регистр УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                     | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,8        | 66,3                         |         |                  |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Огурец соленый                                           | 50           | 0,38             | 0,0     | 0,88        | 6,5                          | Тк №009 | Регистр УСП 2021 |
| Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленью петрушки | 200/10/10 /1 | 5,0              | 7,7     | 11,0        | 179                          | 85/120  | 2012             |
| Суфле из рыбы                                            | 80           | 6,1              | 6,4     | 3,3         | 125                          | 268     | 2012             |
| Пюре картофельное с морковью                             | 150          | 3,0              | 4,8     | 19,5        | 134,3                        | 322     | 2012             |
| Напиток яблочный                                         | 180          | 0,12             | 0,12    | 23,6        | 96,84                        | Тк №025 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами        | 25           | 1,63             | 0,2     | 10,63       | 51,63                        | Тк №003 | УСП 2021         |
| Батон обогащенный микронутриентами                       | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                         | Тк №004 | Регистр УСП 2021 |
| Итого за прием пищи                                      | 726          | 17,73            | 19,82   | 79,21       | 645,67                       |         |                  |
| Уплотненный полдник                                      |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Плов из птицы                                            | 200          | 20,0             | 18,5    | 33,5        | 204                          | 304     | 2012             |
| Напиток витаминизированный                               | 180          | 5,54             | 2,03    | 3,51        | 153,9                        | Тк №022 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами        | 25           | 1,63             | 0,2     | 10,63       | 51,63                        | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Печенье                                                  | 50           | 7,0              | 9,0     | 37,25       | 253,3                        | Тк №008 | Регистр УСП 2021 |
| Итого за прием пищи                                      | 455          | 34,17            | 29,73   | 84,89       | 662,83                       |         |                  |
| Всего за день:                                           |              | 63,06            | 62,55   | 229,42      | 1735,2                       |         |                  |
| 2 день                                                   |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                              |         |                  |
| Бутерброд с сыром                                        | 30           | 3,39             | 6,9     | 10,0        | 69,0                         | 3       | 2012             |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным        | 205          | 6,7              | 9,7     | 24,4        | 211,0                        | 189     | 2008             |
| Чай с молоком                                            | 180          | 3,2              | 1,8     | 13,6        | 77,0                         | Тк №040 | Регистр УСП 2021 |

|                                                                     |            |              |              |              |               |         |                  |
|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|------------------|
| <b>Итого за прием пищи</b>                                          | <b>415</b> | <b>13,29</b> | <b>18,4</b>  | <b>48,0</b>  | <b>357</b>    |         |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                   |            |              |              |              |               |         |                  |
| Сок фруктовый                                                       | 180        | 0,96         | 0,24         | 17,8         | 78,0          | 442     | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>180</b> | <b>0,96</b>  | <b>0,24</b>  | <b>17,8</b>  | <b>78,0</b>   |         |                  |
| <b>Обед</b>                                                         |            |              |              |              |               |         |                  |
| Помидор свежий                                                      | 50         | 0,5          | 0,13         | 1,9          | 12,0          | Тк №001 | Регистр УСП 2021 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1   | 4,2          | 5,2          | 6,6          | 118,0         | 82,0    | 2012             |
| Запеканка из печени с рисом                                         | 200        | 19,3         | 21,0         | 22,0         | 355,0         | 294     | 2012             |
| Напиток из плодов шиповника                                         | 180        | 0,6          | 0,24         | 22,0         | 93,0          | Тк №027 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                                  | 20         | 1,5          | 0,6          | 10,3         | 52,4          | Тк №004 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>676</b> | <b>27,1</b>  | <b>27,29</b> | <b>69,2</b>  | <b>661,4</b>  |         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                          |            |              |              |              |               |         |                  |
| Рыба припущенная в молоке                                           | 70         | 11,62        | 11,66        | 0,28         | 113,4         | 246     | 2012             |
| Пюре картофельное                                                   | 130        | 2,7          | 4,6          | 17,5         | 119,4         | 335     | 2008             |
| Компот из свежих яблок                                              | 180        | 0,12         | 0,12         | 21,72        | 88,2          | Тк №051 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Булочка молочная                                                    | 50         | 2,0          | 4,6          | 24,1         | 164           | 477     | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>445</b> | <b>17,44</b> | <b>21,1</b>  | <b>70</b>    | <b>516</b>    |         |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                               |            | <b>58,79</b> | <b>67,03</b> | <b>205,0</b> | <b>1612,4</b> |         |                  |
| <b>3 день</b>                                                       |            |              |              |              |               |         |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                      |            |              |              |              |               |         |                  |
| Бутерброд с джемом                                                  | 30         | 1,4          | 2,1          | 15,8         | 68            | 2       | 2012             |
| Салат из горошка зеленого консервированного                         | 50         | 1,5          | 2,7          | 3,0          | 40,5          | 10      | 2012             |
| Омлет натуральный                                                   | 150        | 15,4         | 21,0         | 2,9          | 149,0         | 214     | 2008             |
| Кофейный напиток с молоком                                          | 180        | 2,8          | 2,4          | 12,7         | 84            | Тк №028 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>410</b> | <b>21,1</b>  | <b>28,2</b>  | <b>34,4</b>  | <b>341,5</b>  |         |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                   |            |              |              |              |               |         |                  |
| Фрукты свежие                                                       | 150        | 0,6          | 0,5          | 15,5         | 70,5          | Тк №002 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>150</b> | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>15,5</b>  | <b>70,5</b>   |         |                  |
| <b>Обед</b>                                                         |            |              |              |              |               |         |                  |
| Огурец свежий                                                       | 50         | 0,4          | 0,0          | 1,3          | 7,0           | Тк №011 | Регистр УСП 2021 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками                            | 200/20     | 4,5          | 2,4          | 12,5         | 92            | 83      | 2012             |
| Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным                        | 70/70      | 12,18        | 17,78        | 15,68        | 270,2         | 336/397 | Регистр УСП 2024 |
| Каша гречневая рассыпчатая                                          | 130        | 7,2          | 5,9          | 33,0         | 240,0         | 181     | 2008             |
| Чай с вареньем                                                      | 180/15     | 0,12         | 0,05         | 8,2          | 33,6          | 392     | 2012             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                                  | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7          | 39,3          | Тк №004 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                         | <b>765</b> | <b>26,5</b>  | <b>26,75</b> | <b>84,78</b> | <b>713,1</b>  |         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                          |            |              |              |              |               |         |                  |
| Голубцы ленивые                                                     | 200        | 16           | 16           | 14,27        | 212,4         | 298     | 2012             |
| Напиток лимонный                                                    | 180        | 0,12         | 0,01         | 16,9         | 64,8          | Тк №037 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63        | 51,63         | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |

|                                                                          |            |              |              |               |                |         |                 |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------------|
| Батон обогащенный микронутриентами                                       | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004 | Реестр УСП 2021 |
| Йогурт в инд. упаковке                                                   | 125        | 3,5          | 3,13         | 5,6           | 70,6           | Тк №005 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>545</b> | <b>22,35</b> | <b>19,84</b> | <b>55,1</b>   | <b>438,73</b>  |         |                 |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |            | <b>70,55</b> | <b>75,29</b> | <b>189,78</b> | <b>1563,83</b> |         |                 |
| <b>4 день</b>                                                            |            |              |              |               |                |         |                 |
| <b>Завтрак</b>                                                           |            |              |              |               |                |         |                 |
| Бутерброд с маслом                                                       | 30         | 3,24         | 4,1          | 7,0           | 62,0           | 1,0     | 2012            |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным                                    | 205        | 6,0          | 8,0          | 27,0          | 203,0          | 189     | 2008            |
| Какао с молоком                                                          | 180        | 3,8          | 3,2          | 15,6          | 107,0          | Тк №043 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>415</b> | <b>13,04</b> | <b>15,3</b>  | <b>49,6</b>   | <b>372,0</b>   |         |                 |
| <b>II Завтрак</b>                                                        |            |              |              |               |                |         |                 |
| Фрукты свежие                                                            | 120        | 0,96         | 0,24         | 9,0           | 45,6           | Тк №052 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>120</b> | <b>0,96</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,0</b>    | <b>45,6</b>    |         |                 |
| <b>Обед</b>                                                              |            |              |              |               |                |         |                 |
| Салат картофельный                                                       | 50         | 0,8          | 7,6          | 6,0           | 96,0           | 43      | 2008            |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной                       | 200/10/5   | 5,6          | 8,3          | 10,3          | 141,0          | 57      | 2012            |
| Пудинг рыбный запеченный                                                 | 80         | 10,1         | 5,3          | 20,1          | 165            | 269     | 2012            |
| Овощи припущенный в сметанном соусе                                      | 150        | 2,5          | 2,0          | 9,8           | 67             | 129     | 2008            |
| Чай с сахаром                                                            | 180/6      | 0,0          | 0,0          | 8,4           | 34             | Тк №030 | Реестр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                        | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003 | Реестр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                                       | 25         | 1,88         | 0,75         | 12,9          | 66,0           | Тк №004 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                               | <b>731</b> | <b>22,51</b> | <b>24,15</b> | <b>78,13</b>  | <b>620,63</b>  |         |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                               |            |              |              |               |                |         |                 |
| Запеканка из творога                                                     | 130        | 23,01        | 11,83        | 20,93         | 283,3          | 224     | 2008            |
| Молоко кипяченое                                                         | 200        | 6,0          | 4,0          | 9,8           | 98,9           | 434     | 2008            |
| Печенье                                                                  | 50         | 7,0          | 9,0          | 37,25         | 253,3          | Тк №008 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                               | <b>380</b> | <b>36,01</b> | <b>24,83</b> | <b>67,98</b>  | <b>635,5</b>   |         |                 |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |            | <b>72,52</b> | <b>64,52</b> | <b>204,71</b> | <b>1673,73</b> |         |                 |
| <b>5 день</b>                                                            |            |              |              |               |                |         |                 |
| <b>Завтрак</b>                                                           |            |              |              |               |                |         |                 |
| Бутерброд с джемом                                                       | 30         | 1,4          | 2,1          | 15,8          | 68             | 2       | 2012            |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)                          | 200        | 6,2          | 10,0         | 26,8          | 209,0          | 190     | 2008            |
| Чай с молоком                                                            | 180        | 3,2          | 1,8          | 13,6          | 77,0           | Тк №026 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>410</b> | <b>10,8</b>  | <b>13,9</b>  | <b>56,2</b>   | <b>354,0</b>   |         |                 |
| <b>II Завтрак</b>                                                        |            |              |              |               |                |         |                 |
| Фрукты свежие                                                            | 150        | 0,6          | 0,5          | 15,5          | 70,5           | Тк №002 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>150</b> | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>15,5</b>   | <b>70,5</b>    |         |                 |
| <b>Обед</b>                                                              |            |              |              |               |                |         |                 |
| Салат из свеклы                                                          | 50         | 0,8          | 2,9          | 1,5           | 45,6           | 33      | 2012            |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 200/10/5/1 | 5,5          | 8,2          | 7,4           | 115,0          | 67      | 2012            |
| Запеканка картофельная с мясом                                           | 200        | 8,4          | 12,0         | 13,3          | 269,0          | 210     | 2012            |
| Соус сметанный                                                           | 50         | 1,0          | 2,0          | 3,0           | 37,3           | 354     | 2012            |
| Компот из кураги                                                         | 180        | 0,36         | 0,0          | 7,0           | 102,0          | Тк №031 | Реестр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                        | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003 | Реестр УСП 2021 |
| Батон обогащенный                                                        | 25         | 1,88         | 0,75         | 12,9          | 66,0           | Тк №004 | Реестр УСП 2021 |

[illegible]

|                                                        |            |              |              |              |                |         |                  |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------|------------------|
| Фрукты свежие                                          | 150        | 0,6          | 0,5          | 15,5         | 70,5           | Тк №002 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>150</b> | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>15,5</b>  | <b>70,5</b>    |         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |            |              |              |              |                |         |                  |
| Салат из моркови и яблок                               | 50         | 0,43         | 0,05         | 3,94         | 41,3           | 40      | 2012             |
| Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной        | 200/10/5   | 5,5          | 4,5          | 4,0          | 165,0          | 76      | 2012             |
| Котлета рубленая из птицы                              | 70         | 13,1         | 2,75         | 10,9         | 120,2          | 305     | 2012             |
| Пюре из свеклы                                         | 150        | 2,4          | 5,6          | 15,6         | 121,8          | 324     | 2012             |
| Компот из изюма                                        | 180        | 0,4          | 0,0          | 7,0          | 102,0          | Тк №033 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63        | 51,63          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                     | 25         | 1,88         | 0,75         | 12,9         | 66,0           | Тк №004 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>715</b> | <b>25,34</b> | <b>13,85</b> | <b>64,97</b> | <b>667,93</b>  |         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |            |              |              |              |                |         |                  |
| Яйцо вареное                                           | 40         | 4,9          | 4,5          | 0,3          | 63,0           | 213     | 2008             |
| Овощи припущенные в сметанном соусе                    | 150        | 2,2          | 2,0          | 9,8          | 88,0           | 129/371 | 2008             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63        | 51,63          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Печенье                                                | 50         | 7,0          | 9,0          | 37,3         | 253,3          | Тк №008 | Регистр УСП 2021 |
| Чай с вареньем                                         | 180/15     | 0,09         | 0,04         | 8,2          | 34,1           | 392     | 2012             |
| Йогурт в инд. упаковке                                 | 125        | 3,5          | 3,13         | 5,6          | 70,6           | Тк №005 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>585</b> | <b>19,32</b> | <b>18,87</b> | <b>71,83</b> | <b>560,63</b>  |         |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                  |            | <b>69,2</b>  | <b>64,22</b> | <b>180,8</b> | <b>1657,56</b> |         |                  |
| <b>8 день</b>                                          |            |              |              |              |                |         |                  |
| <b>Завтрак</b>                                         |            |              |              |              |                |         |                  |
| Бутерброд с сыром                                      | 30         | 3,39         | 6,9          | 10,0         | 69,0           | 3       | 2012             |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным                  | 205        | 6,0          | 8,0          | 27,0         | 203,0          | 189     | 2008             |
| Чай с молоком                                          | 180        | 3,2          | 1,8          | 13,6         | 77,0           | Тк №040 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>415</b> | <b>12,59</b> | <b>16,7</b>  | <b>50,6</b>  | <b>349,0</b>   |         |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                      |            |              |              |              |                |         |                  |
| Фрукты свежие                                          | 120        | 0,96         | 0,24         | 9,0          | 45,6           | Тк №052 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>120</b> | <b>0,96</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,0</b>   | <b>45,6</b>    | 442     |                  |
| <b>Обед</b>                                            |            |              |              |              |                |         |                  |
| Огурец свежий                                          | 50         | 0,38         | 0,0          | 1,3          | 7,0            | Тк №011 | Регистр УСП 2021 |
| Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки | 200/10/5/1 | 6,0          | 4,4          | 16,0         | 159,9          | 77      | 2012             |
| Пудинг из печени с морковью                            | 80         | 17,92        | 7,84         | 7,2          | 172,8          | 34      | 2014             |
| Рагу овощное (3-й вариант)                             | 150        | 2,4          | 6,9          | 13,4         | 125,0          | 344     | 2012             |
| Кисель из джема                                        | 180        | 0,12         | 0,0          | 36,0         | 144,0          | 410     | 2008             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 30         | 1,96         | 0,24         | 12,76        | 61,96          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                     | 25         | 1,88         | 0,75         | 12,9         | 66,0           | Тк №004 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>731</b> | <b>30,66</b> | <b>20,13</b> | <b>99,56</b> | <b>736,66</b>  |         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |            |              |              |              |                |         |                  |
| Запеканка из творога                                   | 100        | 17,7         | 9,0          | 16,1         | 221,0          | 224     | 2008             |
| Соус молочный (сладкий)                                | 50         | 0,9          | 2,3          | 6,5          | 39,0           | 367     | 2008             |
| Молоко кипяченое                                       | 200        | 6,0          | 4,0          | 9,8          | 98,9           | 434     | 2008             |
| Булочка домашняя                                       | 60         | 4,4          | 7,1          | 28,8         | 180,36         | 467     | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>410</b> | <b>29,0</b>  | <b>22,4</b>  | <b>61,2</b>  | <b>539,26</b>  |         |                  |

|                                                     |            |              |              |               |                |         |                  |
|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|------------------|
| <b>Всего за день:</b>                               |            | <b>73,21</b> | <b>59,47</b> | <b>220,36</b> | <b>1670,52</b> |         |                  |
| <b>9 день</b>                                       |            |              |              |               |                |         |                  |
| <b>Завтрак</b>                                      |            |              |              |               |                |         |                  |
| Бутерброд с джемом                                  | 40         | 1,9          | 2,8          | 21,1          | 90,7           | 2       | 2012             |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным   | 205        | 6,7          | 9,7          | 24,4          | 211,0          | 189     | 2008             |
| Кофейный напиток с молоком                          | 180        | 2,8          | 2,4          | 12,7          | 84,0           | Тк №028 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>425</b> | <b>11,4</b>  | <b>14,9</b>  | <b>58,2</b>   | <b>385,7</b>   |         |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                   |            |              |              |               |                |         |                  |
| Фрукты свежие                                       | 100        | 1,5          | 0,5          | 21,0          | 96,0           | Тк №006 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>100</b> | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21,0</b>   | <b>96,0</b>    |         |                  |
| <b>Обед</b>                                         |            |              |              |               |                |         |                  |
| Огурец соленый                                      | 50         | 0,38         | 0,0          | 0,9           | 6,5            | Тк №017 | Регистр УСП 2021 |
| Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5   | 5,6          | 8,3          | 10,3          | 126,0          | 57      | 2012             |
| Рыба (филе) отварная                                | 80         | 14,7         | 0,5          | 0,0           | 165,0          | 228     | 2008             |
| Соус сметанный                                      | 20         | 0,3          | 1,0          | 1,2           | 14,8           | 354     | 2012             |
| Пюре картофельное                                   | 150        | 3,2          | 5,0          | 21,3          | 147,0          | 335     | 2012             |
| Чай с лимоном                                       | 180/6/7    | 0,12         | 0,0          | 8,52          | 36,0           | Тк №038 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                  | 20         | 1,5          | 0,6          | 10,3          | 52,4           | Тк №004 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>753</b> | <b>27,43</b> | <b>15,6</b>  | <b>64,15</b>  | <b>599,33</b>  |         |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                          |            |              |              |               |                |         |                  |
| Голубцы ленивые                                     | 180        | 14,4         | 14,4         | 12,84         | 191,2          | 298     | 2012             |
| Компот из свежих груш                               | 180        | 0,12         | 0,12         | 21,7          | 88,2           | Тк №036 | Регистр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003 | Регистр УСП 2021 |
| Пирожок печеный с яблочным фаршем                   | 75         | 4,13         | 3,87         | 32,88         | 182,5          | 451/462 | 2008             |
| Йогурт в инд. упаковке                              | 125        | 3,5          | 3,13         | 5,6           | 70,6           | Тк №005 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>575</b> | <b>23,15</b> | <b>21,64</b> | <b>79,42</b>  | <b>563,5</b>   |         |                  |
| <b>Всего за день:</b>                               |            | <b>63,48</b> | <b>52,64</b> | <b>222,77</b> | <b>1644,53</b> |         |                  |
| <b>10 день</b>                                      |            |              |              |               |                |         |                  |
| <b>Завтрак</b>                                      |            |              |              |               |                |         |                  |
| Бутерброд с маслом                                  | 30         | 3,24         | 4,1          | 7,0           | 62,0           | 1       | 2012             |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным              | 205        | 5,1          | 6,8          | 27,9          | 232,0          | 189     | 2008             |
| Чай с сахаром                                       | 180/6      | 0,0          | 0,0          | 8,4           | 34,0           | Тк №030 | Регистр УСП 2021 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>421</b> | <b>8,34</b>  | <b>10,9</b>  | <b>43,3</b>   | <b>328,0</b>   |         |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                   |            |              |              |               |                |         |                  |
| Сок фруктовый                                       | 180        | 0,96         | 0,24         | 17,8          | 78,0           | 442     | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>180</b> | <b>0,96</b>  | <b>0,24</b>  | <b>17,8</b>   | <b>78,0</b>    |         |                  |
| <b>Обед</b>                                         |            |              |              |               |                |         |                  |
| Салат из свеклы                                     | 50         | 0,8          | 2,9          | 4,0           | 45,6           | 33      | 2012             |
| Рассольник с говядиной и сметаной                   | 200/10/5   | 5,7          | 7,5          | 13,1          | 121,2          | 73      | 2012             |
| Суфле куриное                                       | 70         | 10,4         | 4,0          | 9,3           | 135,3          | 310     | 2012             |
| Макаронные изд. отварные с маслом                   | 150        | 4,0          | 3,4          | 19,4          | 121,8          | 205     | 2012             |
| Напиток из плодов шиповника                         | 180        | 0,6          | 0,24         | 21,96         | 92,8           | Тк №027 | Регистр УСП 2021 |

|                                                   |            |              |              |               |                |         |                 |
|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003 | Реестр УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25         | 1,88         | 0,75         | 12,9          | 66,0           | Тк №004 | Реестр УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>715</b> | <b>25,01</b> | <b>18,99</b> | <b>91,29</b>  | <b>634,33</b>  |         |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                        |            |              |              |               |                |         |                 |
| Огурец свежий                                     | 40         | 0,3          | 0,0          | 1,0           | 5,6            | Тк №011 | Реестр УСП 2021 |
| Жаркое по-домашнему                               | 150        | 17,5         | 16,5         | 16,9          | 216,3          | 276     | 2012            |
| Компот из кураги                                  | 180        | 0,36         | 0,0          | 25,0          | 102            | Тк №031 | Реестр УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30         | 1,95         | 0,24         | 12,75         | 61,95          | Тк №003 | Реестр УСП 2021 |
| Сдоба обыкновенная                                | 50         | 3,8          | 7,1          | 24,8          | 164            | 464     | 2008            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>450</b> | <b>23,91</b> | <b>23,84</b> | <b>80,45</b>  | <b>549,85</b>  |         |                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |            | <b>58,22</b> | <b>53,97</b> | <b>232,84</b> | <b>1590,18</b> |         |                 |

| ДНИ                 | Б, г   | Ж, г   | У, г    | Э.ц. Ккал |
|---------------------|--------|--------|---------|-----------|
| Всего за 1 день     | 63,06  | 62,55  | 229,42  | 1735,2    |
| Всего за 2 день     | 58,79  | 67,03  | 205,0   | 1612,4    |
| Всего за 3 день     | 70,55  | 75,29  | 189,78  | 1563,83   |
| Всего за 4 день     | 72,52  | 64,52  | 204,71  | 1673,73   |
| Всего за 5 день     | 41,99  | 58,65  | 214,45  | 1594,33   |
| Итого за неделю     | 306,91 | 328,04 | 1043,36 | 8179,49   |
| В среднем за 1 день | 61,38  | 65,61  | 208,67  | 1635,9    |
| Всего за 6 день     | 62,69  | 69,39  | 232,84  | 1655,73   |
| Всего за 7 день     | 69,2   | 64,22  | 180,8   | 1657,56   |
| Всего за 8 день     | 73,21  | 59,47  | 220,36  | 1670,52   |
| Всего за 9 день     | 63,48  | 52,64  | 222,77  | 1644,53   |
| Всего за 10 день    | 58,22  | 53,97  | 232,84  | 1590,18   |
| Итого за неделю     | 326,8  | 299,69 | 1089,61 | 8218,52   |
| В среднем за 1 день | 65,36  | 59,94  | 217,92  | 1643,7    |

С 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки меняется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное .
4. Реестр технологических карт Управления социального питания 2021,2024г.г.
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания в общеобразовательных организациях. Пособие. - М; ФЦГиЭ Роспотребнадзора,2022, - 275с.

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