



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

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3-х 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                 | 155          | 5,04             | 6,2     | 26,3        | 189,3                        | 189      | 2008            |
| Чай с лимоном                                            | 180/6/7      | 0,12             | 0,0     | 8,52        | 36,0                         | Тк №038  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                     | 378          | 8,4              | 10,3    | 41,82       | 287,3                        |          |                 |
| II Завтрак                                               |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Фрукты свежие                                            | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,8        | 66,3                         | Тк №010  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                     | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,8        | 66,3                         |          |                 |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Огурец соленый                                           | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                          | Тк №009  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленью петрушки | 150/10/10 /1 | 3,8              | 5,9     | 8,4         | 105,8                        | 85       | 2012            |
| Суфле из рыбы                                            | 60           | 4,6              | 4,8     | 2,5         | 91,5                         | 268      | 2012            |
| Пюре картофельное с морковью                             | 120          | 2,32             | 3,92    | 15,6        | 107,4                        | 322      | 2012            |
| Напиток яблочный                                         | 150          | 0,1              | 0,1     | 19,7        | 80,7                         | Тк №025  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами        | 15           | 1,0              | 0,12    | 6,4         | 31,0                         | Тк №003  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                       | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                         | Тк №004  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи                                      | 571          | 13,22            | 15,34   | 61          | 460,9                        |          |                 |
| Уплотненный полдник                                      |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Плов из птицы                                            | 160          | 6,5              | 9,8     | 17,7        | 209,2                        | 304      | 2012            |
| Чай с сахаром                                            | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 7,0         | 28,0                         | Тк №030  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами        | 15           | 1,0              | 0,12    | 6,4         | 31,0                         | Тк №003  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Печенье                                                  | 30           | 4,2              | 5,4     | 22,35       | 152                          | Тк № 008 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи                                      | 360          | 11,7             | 15,32   | 53,45       | 420,2                        |          |                 |
| Всего за день:                                           |              | 33,92            | 41,56   | 171,07      | 1234,7                       |          |                 |
| 2 день                                                   |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Бутерброд с сыром                                        | 30           | 3,39             | 6,9     | 10,0        | 69                           | 3        | 2012            |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным        | 155          | 5,0              | 7,3     | 18,3        | 158                          | 189      | 2008            |
| Чай с молоком                                            | 180          | 3,2              | 1,8     | 13,6        | 77                           | Тк №040  | РЕЕСТР УСП 2021 |

|                                                                           |          |       |       |       |        |                |                    |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------|--------------------|
| Итого за прием пищи                                                       | 303      | 11,37 | 10,0  | 41,7  | 304    |                |                    |
| II Завтрак                                                                |          |       |       |       |        |                |                    |
| Сок фруктовый                                                             | 150      | 0,8   | 0,2   | 14,8  | 65,0   | 442            | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                                      | 150      | 0,8   | 0,2   | 14,8  | 65,0   |                |                    |
| Обед                                                                      |          |       |       |       |        |                |                    |
| Помидор свежий                                                            | 40       | 0,4   | 0,1   | 1,5   | 9,6    | Тк №001        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с<br>макаронными изделиями,<br>птицей и зеленью петрушки | 150/10/1 | 3,2   | 4,0   | 5,0   | 92,4   | 82,0           | 2012               |
| Запеканка из печени с рисом                                               | 160      | 15,5  | 17,0  | 17,6  | 216    | 294            | 2012               |
| Напиток из плодов шиповника                                               | 150      | 0,5   | 0,2   | 18,3  | 77,3   | Тк №027        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 15       | 1,0   | 0,12  | 6,4   | 31,0   | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                                     | 15       | 1,1   | 0,5   | 7,7   | 39,3   | Тк №004        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                                      | 541      | 21,7  | 21,92 | 56,5  | 465,6  |                |                    |
| Уплотненный полдник                                                       |          |       |       |       |        |                |                    |
| Рыба припущенная в молоке                                                 | 50       | 8,3   | 5,33  | 0,2   | 81,0   | 246            | 2012               |
| Пюре картофельное                                                         | 110      | 2,38  | 3,7   | 15,7  | 107    | 335            | 2008               |
| Компот из свежих яблок                                                    | 150      | 0,1   | 0,1   | 18,1  | 75,0   | Тк №051        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 15       | 1,0   | 0,12  | 6,4   | 31,0   | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Булочка молочная                                                          | 50       | 2,0   | 4,6   | 24,1  | 164    | 477            | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                                      | 375      | 13,78 | 13,85 | 64,5  | 458    |                |                    |
| Всего за день:                                                            |          | 47,87 | 51,97 | 177,7 | 1292,6 |                |                    |
| 3 день                                                                    |          |       |       |       |        |                |                    |
| Завтрак                                                                   |          |       |       |       |        |                |                    |
| Бутерброд с джемом                                                        | 30       | 1,4   | 2,1   | 15,8  | 68     | 2              | 2012               |
| Салат из горошка зеленого<br>консервированного                            | 30       | 0,9   | 1,6   | 1,8   | 24,3   | 10             | 2012               |
| Омлет натуральный                                                         | 120      | 12,3  | 16,7  | 2,3   | 119    | 214            | 2008               |
| Кофейный напиток с молоком                                                | 180      | 2,8   | 2,4   | 12,7  | 84     | Тк №028        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                                      | 360      | 17,4  | 22,8  | 32,6  | 295,3  |                |                    |
| II Завтрак                                                                |          |       |       |       |        |                |                    |
| Фрукты свежие                                                             | 150      | 0,6   | 0,5   | 15,5  | 70,5   | Тк №002        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                                      | 150      | 0,6   | 0,5   | 15,5  | 70,5   |                |                    |
| Обед                                                                      |          |       |       |       |        |                |                    |
| Огурец свежий                                                             | 40       | 0,3   | 0,0   | 1,0   | 5,6    | Тк №011        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками                               | 150/15   | 3,4   | 1,8   | 9,4   | 67,4   | 83             | 2012               |
| Котлета рубленая из птицы с<br>соусом сметанным                           | 50/50    | 8,5   | 11,3  | 9,8   | 173,0  | Тк<br>№336/397 | РЕЕСТР<br>УСП 2024 |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                | 110      | 5,8   | 4,78  | 26,8  | 174,0  | 181            | 2008               |
| Чай с вареньем                                                            | 150/10   | 0,08  | 0,04  | 6,83  | 28,0   | 392            | 2012               |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 15       | 1,0   | 0,12  | 6,4   | 31,0   | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                                      | 590      | 19,08 | 18,04 | 60,23 | 479,0  |                |                    |
| Уплотненный полдник                                                       |          |       |       |       |        |                |                    |
| Голубцы ленивые                                                           | 170      | 7,6   | 8,7   | 16,1  | 149    | 298            | 2012               |
| Булочка домашняя                                                          | 50       | 3,6   | 5,9   | 24    | 150,3  | 467            | 2008               |
| Напиток лимонный                                                          | 150      | 0,1   | 0,01  | 14,1  | 54     | Тк №037        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный                                       | 15       | 1,0   | 0,12  | 6,4   | 31,0   | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |

|                                                                          |                |              |              |               |                |          |                    |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|--------------------|
| микронутриентами                                                         |                |              |              |               |                |          |                    |
| Йогурт в инд. упаковке                                                   | 125            | 3,5          | 3,13         | 5,6           | 70,6           | Тк №005  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>510</b>     | <b>15,8</b>  | <b>17,86</b> | <b>66,2</b>   | <b>454,9</b>   |          |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |                | <b>52,88</b> | <b>59,2</b>  | <b>174,53</b> | <b>1299,7</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                                    | 155            | 4,2          | 5,6          | 18,7          | 142,1          | 189      | 2008               |
| Какао с молоком                                                          | 180            | 3,8          | 3,2          | 15,6          | 107            | Тк №043  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>365</b>     | <b>11,24</b> | <b>12,9</b>  | <b>41,3</b>   | <b>311,1</b>   |          |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                        |                |              |              |               |                |          |                    |
| Фрукты свежие                                                            | 120            | 0,96         | 0,24         | 9,0           | 45,6           | Тк №052  | РЕЕСТР<br>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                                                       | 40             | 0,6          | 6,1          | 4,8           | 76,8           | 43       | 2008               |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной                       | 150/10/5       | 4,2          | 6,2          | 7,7           | 105,7          | 57       | 2012               |
| Пудинг рыбный запеченный                                                 | 60             | 7,6          | 4,0          | 15,1          | 114            | 269      | 2012               |
| Овощи припущенный в сметанном соусе                                      | 120            | 2,0          | 1,6          | 7,8           | 53,5           | 129/371  | 2008               |
| Чай с сахаром                                                            | 150/5          | 0,0          | 0,0          | 7,0           | 28             | Тк №030  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                        | 25             | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                                       | 15             | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                               | <b>580</b>     | <b>17,13</b> | <b>18,6</b>  | <b>60,73</b>  | <b>468,93</b>  |          |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                               |                |              |              |               |                |          |                    |
| Запеканка из творога                                                     | 100            | 17,7         | 9,1          | 16,1          | 221            | 224      | 2008               |
| Молоко кипяченое                                                         | 150            | 4,4          | 3,0          | 7,3           | 74,2           | 434      | 2008               |
| Печенье                                                                  | 30             | 4,2          | 5,4          | 22,35         | 152,0          | Тк №008  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                               | <b>280</b>     | <b>26,3</b>  | <b>17,5</b>  | <b>45,75</b>  | <b>447,2</b>   |          |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |                | <b>55,63</b> | <b>49,24</b> | <b>156,78</b> | <b>1272,83</b> |          |                    |
| <b>5 день</b>                                                            |                |              |              |               |                |          |                    |
| <b>Завтрак</b>                                                           |                |              |              |               |                |          |                    |
| Бутерброд с джемом                                                       | 30             | 1,4          | 2,1          | 15,8          | 68,0           | 2        | 2012               |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)                          | 150            | 2,6          | 2,5          | 18,5          | 128            | 190      | 2008               |
| Чай с молоком                                                            | 180            | 3,2          | 1,8          | 13,6          | 77             | Тк №026  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>360</b>     | <b>7,2</b>   | <b>6,4</b>   | <b>47,9</b>   | <b>273,0</b>   |          |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                        |                |              |              |               |                |          |                    |
| Фрукты свежие                                                            | 150            | 0,6          | 0,5          | 15,5          | 70,5           | Тк №002  | РЕЕСТР<br>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                                                          | 40             | 0,6          | 2,3          | 1,2           | 36,5           | 33       | 2012               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 150/10/5/<br>1 | 4,2          | 6,3          | 5,7           | 98,1           | 67       | 2012               |
| Запеканка картофельная с мясом                                           | 150            | 6,3          | 9,0          | 10,0          | 224            | 210      | 2012               |
| Соус сметанный                                                           | 20             | 0,3          | 0,8          | 1,2           | 14,9           | 354      | 2012               |
| Компот из кураги                                                         | 150            | 0,3          | 0,0          | 5,8           | 85             | Тк №031  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                         | 25             | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк № 003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |

|                                                         |              |              |              |               |                |           |                    |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|--------------------|
| микронутриентами                                        |              |              |              |               |                |           |                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>551</b>   | <b>13,33</b> | <b>18,6</b>  | <b>34,53</b>  | <b>510,13</b>  |           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                              |              |              |              |               |                |           |                    |
| Помидор свежий                                          | 50           | 0,6          | 0,1          | 1,9           | 12             | Тк №001   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Макароны отварные с сыром                               | 120          | 6,32         | 5,44         | 22,88         | 166,2          | Тк №54г-3 | 2022               |
| Чай с лимоном                                           | 150/5/3,5    | 0,07         | 0,01         | 7,1           | 29             | Тк №024   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 15           | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Ватрушка с творогом                                     | 50           | 1,7          | 8,1          | 34,0          | 134            | 249       | 2014               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>393,5</b> | <b>9,69</b>  | <b>13,77</b> | <b>72,28</b>  | <b>372,2</b>   |           |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>30,82</b> | <b>39,27</b> | <b>170,21</b> | <b>1225,83</b> |           |                    |
| <b>6 день</b>                                           |              |              |              |               |                |           |                    |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |              |              |               |                |           |                    |
| Бутерброд с сыром                                       | 30           | 3,39         | 6,9          | 10,0          | 69,0           | 3         | 2012               |
| Каша пшенная жидкая с маслом<br>сливочным               | 155          | 3,42         | 4,7          | 13,7          | 142            | 189       | 2008               |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180          | 2,8          | 2,4          | 12,7          | 84             | Тк №028   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>365</b>   | <b>9,61</b>  | <b>14,0</b>  | <b>36,4</b>   | <b>295,0</b>   |           |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                       |              |              |              |               |                |           |                    |
| Сок фруктовый                                           | 150          | 0,8          | 0,2          | 14,8          | 65,0           | 442       | 2008               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>150</b>   | <b>0,8</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14,8</b>   | <b>65,0</b>    |           |                    |
| <b>Обед</b>                                             |              |              |              |               |                |           |                    |
| Огурец свежий                                           | 40           | 0,3          | 0,0          | 1,0           | 5,6            | Тк №011   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с горохом и<br>гречками                | 150/10       | 2,7          | 3,4          | 15,0          | 125,1          | 81        | 2012               |
| Фрикадельки рыбные отварные                             | 60           | 6,4          | 12,1         | 5,9           | 121,0          | 263       | 2012               |
| Овощи в молочном соусе                                  | 120          | 1,7          | 0,1          | 7,8           | 69,4           | 338       | 2008               |
| Кисель из яблок                                         | 150          | 0,1          | 0,1          | 18,9          | 87,8           | Тк №032   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 15           | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                   | 15           | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>560</b>   | <b>13,3</b>  | <b>16,32</b> | <b>62,7</b>   | <b>479,2</b>   |           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                              |              |              |              |               |                |           |                    |
| Котлета рубленая из говядины                            | 60           | 8,93         | 6,74         | 8,97          | 205,1          | 282       | 2012               |
| Пюре картофельное с морковью                            | 120          | 2,32         | 3,92         | 15,6          | 107,4          | 322       | 2012               |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 15           | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                   | 15           | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Чай с сахаром                                           | 150/5        | 0,0          | 0,0          | 7,0           | 28,0           | Тк №030   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>365</b>   | <b>13,35</b> | <b>11,28</b> | <b>45,67</b>  | <b>410,8</b>   |           |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>37,06</b> | <b>41,8</b>  | <b>159,57</b> | <b>1250,0</b>  |           |                    |
| <b>7 день</b>                                           |              |              |              |               |                |           |                    |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |              |              |               |                |           |                    |
| Бутерброд с маслом                                      | 30           | 3,24         | 4,1          | 7,0           | 62,0           | 1         | 2012               |
| Салат из горошка зеленого<br>консервированного          | 40           | 1,2          | 2,10         | 2,4           | 32,4           | 10        | 2012               |
| Омлет натуральный                                       | 100          | 10,3         | 13,92        | 1,92          | 93,2           | 214       | 2008               |
| Какао с молоком                                         | 180          | 3,8          | 3,2          | 15,6          | 107,0          | Тк № 043  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |

[illegible]

|                                                     |              |              |              |               |                |         |                 |
|-----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------------|
| Молоко кипяченое                                    | 150          | 4,4          | 3,0          | 7,3           | 74,2           | 434     | 2008            |
| Булочка домашняя                                    | 50           | 3,6          | 5,9          | 24            | 150,3          | 467     | 2008            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>280</b>   | <b>22,2</b>  | <b>16,2</b>  | <b>44,2</b>   | <b>401,5</b>   |         |                 |
| <b>Всего за день:</b>                               |              | <b>55,58</b> | <b>46,64</b> | <b>177,23</b> | <b>1293,93</b> |         |                 |
| <b>9 день</b>                                       |              |              |              |               |                |         |                 |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |              |              |               |                |         |                 |
| Бутерброд с джемом                                  | 30           | 1,4          | 2,1          | 15,8          | 68             | 2       | 2012            |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая* с маслом сливочным  | 155          | 5,0          | 7,3          | 18,3          | 158            | 189     | 2008            |
| Кофейный напиток с молоком                          | 180          | 2,8          | 2,4          | 12,7          | 84             | Тк №028 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>365</b>   | <b>9,2</b>   | <b>11,8</b>  | <b>46,8</b>   | <b>310</b>     |         |                 |
| <b>II Завтрак</b>                                   |              |              |              |               |                |         |                 |
| Фрукты свежие                                       | 100          | 1,5          | 0,5          | 21            | 96             | Тк №006 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>100</b>   | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |         |                 |
| <b>Обед</b>                                         |              |              |              |               |                |         |                 |
| Огурец соленый                                      | 40           | 0,3          | 0,0          | 0,7           | 5,2            | Тк №009 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной | 150/10/5     | 4,2          | 6,2          | 7,7           | 100,7          | 57      | 2012            |
| Рыба (филе) отварная                                | 60           | 11,0         | 0,4          | 0,0           | 139            | 228     | 2008            |
| Соус сметанный                                      | 20           | 0,3          | 1,0          | 1,2           | 14,8           | 354     | 2012            |
| Пюре картофельное                                   | 120          | 2,6          | 4,0          | 17,1          | 117            | 321     | 2012            |
| Чай с лимоном                                       | 150/5/3,5    | 0,07         | 0,01         | 7,1           | 29             | Тк №024 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 20           | 1,3          | 0,16         | 8,5           | 41,3           | Тк №003 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                  | 15           | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>598,5</b> | <b>20,87</b> | <b>12,27</b> | <b>50,0</b>   | <b>486,3</b>   |         |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                          |              |              |              |               |                |         |                 |
| Голубцы ленивые                                     | 170          | 7,6          | 8,7          | 16,1          | 149            | 298     | 2012            |
| Компот из свежих груш                               | 150          | 0,1          | 0,1          | 18,1          | 73,5           | Тк №036 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 15           | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Пирожок слоеный с яблочным фаршем                   | 50           | 2,75         | 2,58         | 21,92         | 121,67         | 451/462 | 2008            |
| 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>510</b>   | <b>14,95</b> | <b>14,63</b> | <b>68,12</b>  | <b>445,77</b>  |         |                 |
| <b>Всего за день:</b>                               |              | <b>46,52</b> | <b>39,2</b>  | <b>185,92</b> | <b>1338,07</b> |         |                 |
| <b>10 день</b>                                      |              |              |              |               |                |         |                 |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |              |              |               |                |         |                 |
| Бутерброд с маслом                                  | 30           | 3,24         | 4,1          | 7,0           | 62             | 1       | 2012            |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным              | 155          | 3,8          | 6,1          | 20,9          | 154,1          | 189     | 2008            |
| Чай с сахаром                                       | 180/6        | 0,0          | 0,0          | 8,4           | 33,6           | Тк №035 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>371</b>   | <b>7,04</b>  | <b>10,2</b>  | <b>36,3</b>   | <b>249,7</b>   |         |                 |
| <b>II Завтрак</b>                                   |              |              |              |               |                |         |                 |
| Сок фруктовый                                       | 150          | 0,8          | 0,2          | 14,8          | 65,0           | 442     | 2008            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>150</b>   | <b>0,8</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14,8</b>   | <b>65,0</b>    |         |                 |
| <b>Обед</b>                                         |              |              |              |               |                |         |                 |
| Салат из свеклы                                     | 40           | 0,6          | 2,3          | 3,2           | 36,5           | 33      | 2012            |
| Рассольник с говядиной и сметаной                   | 150/10/5     | 4,3          | 5,6          | 9,8           | 97,4           | 71      | 2012            |
| Суфле куриное                                       | 60           | 10,24        | 5,12         | 1,84          | 94             | 310     | 2012            |
| Макаронные изд. отварные с маслом                   | 120          | 3,2          | 2,7          | 15,5          | 97,4           | 205     | 2012            |

|                                                   |            |              |              |               |                |         |                 |
|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №016 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>575</b> | <b>21,57</b> | <b>16,62</b> | <b>66,97</b>  | <b>493,53</b>  |         |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                        |            |              |              |               |                |         |                 |
| Огурец свежий                                     | 40         | 0,3          | 0,0          | 1,0           | 5,6            | Тк №011 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Жаркое по-домашнему                               | 120        | 14,0         | 13,2         | 13,5          | 144            | 276     | 2012            |
| Компот из кураги                                  | 150        | 0,3          | 0,0          | 20,8          | 85             | Тк №031 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Сдоба обыкновенная                                | 50         | 3,8          | 7,1          | 24,8          | 164            | 464     | 2008            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>375</b> | <b>19,4</b>  | <b>20,42</b> | <b>66,5</b>   | <b>429,6</b>   |         |                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |            | <b>48,81</b> | <b>47,44</b> | <b>184,57</b> | <b>1237,83</b> |         |                 |

| ДНИ                 | Б, г   | Ж, г   | У, г   | Э.ц. Ккал |
|---------------------|--------|--------|--------|-----------|
| Всего за 1 день     | 33,92  | 41,56  | 171,07 | 1234,7    |
| Всего за 2 день     | 47,87  | 51,97  | 177,7  | 1292,6    |
| Всего за 3 день     | 52,88  | 59,02  | 174,53 | 1299,7    |
| Всего за 4 день     | 55,63  | 49,24  | 156,78 | 1272,83   |
| Всего за 5 день     | 30,82  | 39,27  | 170,21 | 1225,83   |
| Итого за неделю     | 221,12 | 241,06 | 850,29 | 6325,66   |
| В среднем за 1 день | 44,22  | 48,21  | 170,06 | 1265,13   |
| Всего за 6 день     | 37,06  | 41,8   | 159,57 | 1250,0    |
| Всего за 7 день     | 55,31  | 49,21  | 142,71 | 1271,13   |
| Всего за 8 день     | 55,58  | 46,64  | 177,23 | 1293,93   |
| Всего за 9 день     | 46,52  | 39,2   | 185,92 | 1338,07   |
| Всего за 10 день    | 48,81  | 47,44  | 184,57 | 1237,83   |
| Итого за неделю     | 243,28 | 224,29 | 850,0  | 6390,96   |
| В среднем за 1 день | 48,66  | 44,86  | 170,0  | 1278,19   |

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 рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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.