

СОГЛАСОВАНО

Директор *И.О. Демичев* № 683
 Д.А. Демичев
 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСД "Парголово"
 Камедин А.В.
 2026 г.

Циклическое трехдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей в возрасте от 12 до 18 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г	г	г	г	г	г	
*1 день										
Завтрак										
Капша вязкая молочная "Геркулес" с яблоками	250	2024	196	15,16	16,39	65,94	470,75			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00			
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25			
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00			
Итого за прием пищи:	690			26,19	26,54	111,79	791,00			
Обед										
Огулец свежий (порционно)	100	2024	385	0,82	0,09	2,55	14,55			
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/15	2024	103	5,46	2,79	19,34	124,32			
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	2022	404	20,39	30,14	67,68	522,78			
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40			
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90			
Итого за прием пищи:	1015			38,99	36,73	174,87	1084,95			
Полдник										
Булочка "Веснушка"	70	2024	502	13,41	14,62	27,94	398,23			
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60			
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00			
Итого за прием пищи:	420			14,81	15,22	63,24	548,83			
Всего за день:	2125			79,99	78,49	349,90	2424,78			

2 день

Завтрак

Цизкейк, запеченный по-школьному с молоком стуженным	210/15	2024	243п	19,11	25,54	70,54	554,34
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			24,79	29,37	105,29	747,99

Обед

Салат из свежих помидоров	100	2024	21	1,00	8,20	3,30	109,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	6,70	4,40	23,10	147,00
Шницель рубленый мясной	100	2024	286	9,08	13,75	19,29	230,24
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	1010			38,99	36,72	174,87	1184,94

Полдник

Шарлотка с яблоками	80	2024	449	7,75	8,67	40,35	262,81
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТГК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	430			14,90	15,22	63,25	448,81
Всего за день:	1990			78,68	81,30	343,41	2381,74

3 день										
Завтрак										
Каша вязкая пшеница с тыквой	200/5	2024	197	16,42	19,70	38,15	398,70			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00			
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25			
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00			
Зефир	60	ТТК (осн. ТК № 582, 2021)	582/1	0,30	0,10	30,40	122,00			
Итого за прием пищи:	550			24,60	25,33	101,50	732,95			
Обед										
Салат из редиса с огурцами	100	2024	32	1,00	8,50	2,20	97,00			
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20			
Запеканка из печени с соусом сметанным	100/20	2024	316	14,92	12,53	23,20	157,45			
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	39,36	228,00			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40			
Багет обогащенный микроэлементами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90			
Итого за прием пищи:	1035			38,90	36,73	174,85	1084,95			
Полдник										
Булочка молочная	70	2024	508	12,88	14,76	28,24	397,83			
Слива свежая	150	2008	910	1,20	0,45	14,40	66,45			
Сок яблочно-абрикосовый в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00			
Итого за прием пищи:	420			14,88	15,21	63,24	548,28			
Всего за день:	2005			78,38	77,27	339,59	2366,18			

4 день

Завтрак

Каша из пшена и риса жидкая молочная "Дружба" с яблоками	200	2024	203	15,16	16,36	65,95	470,74
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00
Булочка с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	640			26,18	26,51	111,80	790,99

Обед

Салат из свежесырой отварной	100	2021	26	1,40	6,10	5,60	91,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	5,18	4,92	18,94	141,20
Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	262	15,85	16,46	31,22	327,64
Картофельное пюре	180	2024	360	3,72	5,52	24,00	160,80
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	1030			38,94	36,72	174,86	1184,94

Полдник

Булочка домашняя	70	2024	499	8,41	8,30	38,34	258,29
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	420			14,81	15,15	63,19	448,79
Всего за день:	2090			79,93	78,38	349,85	2424,72

5 день

Завтрак

Пудинг из творога с молоком стученным	210/15	2024	240	21,83	24,53	76,33	608,80
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Абрикос свежий	100	2021	82	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:	550			24,80	25,35	105,38	748,05

Обед

Салат «Весна»	100	2022	31	3,00	7,40	3,10	90,30
Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	250/10/5	2024	96	4,78	6,97	15,59	145,20
Паэлья с курицей	280	ГПК (осн. ТК № 330, 2024)	330/1	18,91	18,54	69,47	520,13
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	1015			38,98	36,66	174,86	1184,93

Полдник

Сдоба обыкновенная	70	2024	496	13,42	14,56	27,95	298,25
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	420			14,82	15,16	63,25	448,85
Всего за день:	1985			78,60	77,17	343,49	2381,83

6 день										
Завтрак										
	200	2024	196	15,04	18,13	44,05	419,71			
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	200	2024	196	15,04	18,13	44,05	419,71			
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25			
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00			
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00			
Итого за прием пищи:	645			26,11	26,55	107,80	790,96			
Обед										
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2024	26	4,10	10,30	1,40	125,94			
Бульон куриный с вермишелью, птицей и яйцом	250/10/10	2024	110	6,21	7,42	12,51	140,20			
Гуляш	100	2024	279	10,04	10,32	36,69	269,51			
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	39,36	228,00			
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40			
Багон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90			
Итого за прием пищи:	1020			38,99	36,73	174,86	1184,95			
Полдник										
Булочка дорожная	70	2024	501	8,43	8,32	38,40	258,26			
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50			
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00			
Итого за прием пищи:	420			14,83	15,17	63,25	448,76			
Всего за день:	2085			79,93	78,45	345,91	2424,67			

7 день									
Завтрак									
Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	250	2024	199	9,81	10,57	76,11	434,49		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00		
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25		
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00		
Печенье	30	2021	582	3,84	4,74	9,12	97,22		
Итого за прием пищи:	560			24,77	25,26	105,38	747,96		
Обед									
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	9,90	95,00		
Щи зеленые со шпинатом, говядиной и сметаной	250/10/5	2024	90	6,03	7,77	8,97	129,96		
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/20	2024	299	15,67	14,52	46,69	275,88		
Картофельное пюре	180	2024	360	3,72	5,52	24,00	160,80		
Напиток из протертой клюквы	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40		
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90		
Итого за прием пищи:	1035			38,94	36,72	174,86	1084,94		
Полдник									
Булочка "Веснушка"	70	2024	502	13,41	14,62	27,94	398,23		
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60		
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00		
Итого за прием пищи:	420			14,81	15,22	63,24	548,83		
Всего за день:	2015			78,52	77,20	343,48	2381,73		

8 день										
Завтрак										
Макаронь отварные с сыром	200/15	2024	223	21,63	24,44	69,90	588,18			
Огурец свежий (порционно)	100	2024	385	0,82	0,09	2,55	14,55			
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00			
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25			
Итого за прием пищи:	560			24,72	25,26	105,30	747,98			
Обед										
Салат из редиса с огурцами	100	2024	32	1,00	8,50	2,20	97,00			
Суп овощной с птицей и сметаной	250/10/5	2024	100	4,38	6,97	10,29	121,20			
Голубцы ленивые	280	2024	320	21,27	17,45	64,38	491,44			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40			
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90			
Итого за прием пищи:	1015			38,99	36,71	174,87	1184,94			
Полдник										
Шарлотка с яблоками	80	2024	449	7,75	8,67	40,35	262,81			
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00			
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00			
Итого за прием пищи:	430			14,90	15,22	63,25	448,81			
Всего за день:	2005			78,61	77,19	343,42	2381,73			

9 день

Завтрак

Запеканка из творога "Зебра" с молоком густенным	200/25	2024	239	18,53	20,88	62,23	509,80
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00
Багон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00
Итого за прием пищи:	650			26,20	26,60	111,88	791,05

Обед

Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	2024	17	1,00	5,10	2,80	62,00
Уха из рыбы со свежей зеленью	250/10	2024	112	4,84	8,21	13,50	126,00
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	5,61	12,37	25,99	120,50
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Багон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	1010			33,61	36,11	170,67	1004,20

Полдник

Булочка молочная	70	2024	508	12,88	14,76	28,24	397,83
Слива свежая	150	2008	910	1,20	0,45	14,40	66,45
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00
Итого за прием пищи:	420			14,88	15,21	63,24	548,28
Всего за день:	2080			74,69	77,92	345,79	2343,53

10 день										
Завтрак										
Омлет натуральный	210	2024	228	15,68	17,09	70,59	500,37			
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00			
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25			
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40			
Итого за прием пищи:	550			24,80	25,34	105,34	748,02			
Обед										
Салат из свежих огурцов	100	2024	18	0,70	9,10	2,30	103,00			
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2024	104	6,70	4,40	26,30	172,00			
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	18,80	19,51	51,16	445,63			
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40			
Багет обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90			
Итого за прием пищи:	1010			38,99	36,73	174,86	1184,93			
Полдник										
Булочка домашняя	70	2024	499	8,41	8,30	38,34	258,29			
Груша свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50			
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00			
Итого за прием пищи:	420			14,81	15,15	63,19	448,79			
Всего за день:	1980			78,60	77,22	343,39	2381,74			

11 день										
Завтрак										
Каша вязкая молочная "Геркулес" с яблоками	250	2024	196	15,16	16,39	65,94	470,75			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00			
Бутерброд с джемом	25/20	2024	1	2,08	0,73	25,65	115,25			
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00			
Итого за прием пищи:	695			22,94	22,12	124,59	787,00			
Обед										
Салат из свежих помидоров	100	2024	21	1,00	8,20	3,30	109,00			
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/15	2024	103	5,46	2,79	19,34	124,32			
Плов из птицы	280	2024	330	26,13	34,77	44,57	401,67			
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40			
Багет обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90			
Итого за прием пищи:	1015			44,89	49,41	152,11	1056,29			
Полдник										
Булочка "Веснушка"	70	2024	502	13,41	14,62	27,94	398,23			
Яблоко свежее	150	2008	9.1	0,60	0,60	14,70	66,60			
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00			
Итого за прием пищи:	420			14,81	15,22	63,24	548,83			
Всего за день:	2130			82,63	86,75	339,94	2392,12			

12 день									
Завтрак									
	210/15	2024	243н	19,11	25,54	70,54	554,34		
Чизкейк, запеченный по-школьному с молоком ступенным		2024	243н	19,11	25,54	70,54	554,34		
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00		
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25		
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40		
Итого за прием пищи:	550			21,59	26,67	100,39	693,99		
Обед									
Салат из редиса с огурцами	100	2024	32	1,00	8,50	2,20	97,00		
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20		
Запеканка из печени с соусом сметанным	100/20	2024	316	14,92	12,53	23,20	157,45		
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	39,36	228,00		
Напиток из протертой клюквы	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40		
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90		
Итого за прием пищи:	1035			38,88	36,65	162,15	1132,95		
Полдник									
Шарлотка с яблоками	80	2024	449	7,75	8,67	40,35	262,81		
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00		
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00		
Итого за прием пищи:	430			14,90	15,22	63,25	448,81		
Всего за день:	2015			75,37	78,53	325,79	2275,75		

13 день									
Завтрак									
Омлет натуральный	210	2024	228	15,68	17,09	70,59	500,37		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00		
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25		
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00		
Итого за прием пищи:	650			26,70	27,24	116,44	820,62		
Обед									
Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	2024	17	1,00	5,10	2,80	62,00		
Суп овощной с птицей и сметаной	250/10/5	2024	100	4,38	6,97	10,29	121,20		
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2008	258	18,80	19,51	51,16	445,63		
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40		
Багет обогащенный микроэлементами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90		
Итого за прием пищи:	1015			36,97	35,30	159,35	1093,13		
Полдник									
Булочка молочная	70	2024	508	12,88	14,76	28,24	397,83		
Слива свежая	150	2008	910	1,20	0,45	14,40	66,45		
Сок яблочно-абрикосовый в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00		
Итого за прием пищи:	420			14,88	15,21	63,24	448,28		
Всего за день:	2085			78,55	77,75	339,03	2362,03		

14 день

Завтрак

Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	250	2024	199	9,81	10,57	76,11	434,49
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	2021	576	1,88	0,73	12,85	65,25
Яйцо отварное	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00
Абрикос свежий	150	2021	82	1,35	0,15	13,50	66,00
Итого за прием пищи:	665			22,13	18,95	114,86	717,74

Обед

Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	9,90	95,00
Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	250/10/5	2024	96	4,78	6,97	15,59	145,20
Котлета рыбная Любительская	100	2024	259	14,82	17,26	5,60	244,24
Рис отварной	180	2024	349	4,32	11,52	43,68	303,94
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Батон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90
Итого за прием пищи:	1015			37,41	44,70	161,47	1217,68

Полдник

Булочка домашняя	70	2024	499	8,41	8,30	38,34	258,29
Группа свежая	150	2021	82	0,60	0,45	15,45	70,50
Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	200	ТТК (осн. ТК № 468, 2021)	468/1	5,80	6,40	9,40	120,00
Итого за прием пищи:	420			14,81	15,15	63,19	448,79
Всего за день:	2100			74,35	78,80	339,52	2384,21

15 день									
Завтрак									
Пудинг из творога с молоком стуженным	210/15	2024	240	21,83	24,53	76,33	608,80		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00		
Бутерброд с сыром	25/15	2024	2	5,33	5,15	12,85	119,25		
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	200	2021	470	5,60	5,00	26,00	172,00		
Итого за прием пищи:	665			32,85	34,68	122,18	929,05		
Обед									
Салат из свеклы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	5,60	91,00		
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	5,18	4,92	18,94	141,20		
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2024	331	5,61	12,37	25,99	120,50		
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40		
Напиток из протертой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40		
Багон обогащенный микронутриентами	90	2021	576	6,75	2,61	46,26	234,90		
Итого за прием пищи:	960			34,35	33,82	178,91	1148,40		
Полдник									
Сдоба обыкновенная	70	2024	496	13,42	14,56	27,95	298,25		
Яблоко свежее	150	2008	9,1	0,60	0,60	14,70	66,60		
Сок яблочный в индивидуальной упаковке	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00		
Итого за прием пищи:	420			14,82	15,16	63,25	448,85		
Всего за день:	2045			82,02	83,65	364,34	2526,30		
Итого за 15 дней средняя:				78,59	79,07	343,79	2388,57		
Средняя сбалансированность за 15 дней				1,00	1,00	4,00			

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картофельная диета (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. - М., 2008. - 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурия А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Шарфетдинов О.А., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. - с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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

Ведомость выполнения норм питания для детей от 12 до 18 лет ГОЛ (завтрак+обед+полдник)

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки		Итого 82,5 % от суточной нормы	Отклонение от нормы в % (+/-)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		12-18 лет	120																		
1	Хлеб ржаной	200	99,00	100	1%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2	Хлеб пшеничный	200	165,00	165	2%	165	168,5	175	177,7	160,48	178	148,7	175	158	165	155	168	188	178,3	151,48	151,48
3	Мука пшеничная	50	16,50	25,9	36%	25,9	22,8	25,5	22,4	23,5	22,6	15,8	14,9	22,3	16	23,6	32	26	21,4	21,4	21,4
4	Крупа, бобовые	20	41,25	52,2	24%	52,2	92,4	43,4	29	43	36	38,46	13	98	19	106,4	11,1	98,1	84,3	84,3	84,3
5	Макаронные изделия	20	16,50	54	9%	54	54	54	10	19	19	68,6	68,6	19	106,4	11,1	54	98,1	84,3	84,3	84,3
6	Картофель	187	154,28	160	11%	160	138,4	82	392	140	301,2	301,2	118,4	322,2	181	67,6	326,9	151	184,6	184,6	184,6
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	320	264,00	234,8	4%	234,8	285,5	329,9	202	284,4	234,6	336,3	485,7	256,6	215	245,8	229,9	247,5	253,7	287,4	287,4
8	Фрукты свежие	185	152,63	124	14%	124	257,29	145,6	124	236,6	135,89	152,24	188,49	100	200,2	164	208,4	200,2	280,64	100	100
9	Сухофрукты	20	16,50	35,2	16%	35,2			24	21	7,6	32,2	31	24	24	34	24	24	3,6	51	51
10	Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	165,00	400	5%	400		200	200	200	400	400	400	400	200	200	200	200	400	400	400
11	Мясо I-й категории	78	64,35	149	4%	149	138,8				114,7	121	144,9		177,8		139,6	162,3			
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	30,80		0%		139,6						92,4				139,6				92,4
13	Птица (шпильта-бройлеры потрошенные - I кат)	53	43,73		9%			24	24	134	24		24	118		176	24	24	24	24	119
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	77	48,30	77,2	0%	77,2			239,6					77,2		77,2			253,6		
15	Молоко	350	288,75	201,1	2%	201,1	412,5	222	381	257,5	431	213,5	270,6	226,5	414,5	190,6	315,2	195,8	418,23	267,6	267,6
16	Кисломолочная пищевая продукция	180	116,50	250	0%	250		250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	49,50	154,8	3%	154,8			151,6					148,6		154,8			151,6		
18	Сыр	15	12,38	21	1%	21			21	34,8	21	21	26	21	21	21	21	21	21	21	21
19	Сметана	10	8,25	24,3	27%	24,3		10	5	12,4	19,8	19,8	5	8		33,5		5	14,8	19,8	19,8
20	Масло сливочное	35	28,88	31,5	1%	31,5		28	38,9	15,6	44,4	27,7	17	38,5	18	36,6	21,4	39,4	26,8	26,8	26,8
21	Масло растительное	18	14,85	10,4	24%	10,4		16,8	14,8	21,8	14,7	23,4	23,6	16,09	23,5	19,4	18,9	23,8	14,8	11,6	11,6
22	Яйцо, (1 шт. =40 г)	40	33,00	2,1	13%	2,1		54,3	2,2	10,8	11	55,8	6,8	5,6	148,2	4,8	21,6	135,5	64,4	9	9
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	28,88	23,4	8%	23,4		28,8	29,5	33,3	28,8	29,6	28,2	25	28,1	31,2	34,8	29	32,6	38,6	38,6
24	Кондитерские изделия	15	12,38		3%			71			25	20	25	25	25	25					
25	Чай	2	1,65	2,3	2%	2,3		2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
26	Какао-порошок	1,2	0,99	3,5	14%	3,5		3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
27	Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,13	7	3%	7		6,8	4,5	3,07	3,72	2,77	4,37	2,85	3,19	3,12	4,5	2,95	3,6	3,5	3,5
28	Дрожжи (0,2 сухих=0,6 прессованных)	0,9	0,74	1,28	1%	1,28		0,3	2,1	1,2	1,1	1	0,4	0,6		1	0,4	1,1	0,8	0,8	0,8