



АО «Комбинат питания НЕВА»  
 ОГРН 5067847016738  
 ИНН 7839335160  
 КПП 781001001  
 196158, г. Санкт-Петербург,  
 Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием в летний период.

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,35	1,69	27,46	120,06	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,77</b>	<b>18,27</b>	<b>77,43</b>	<b>542,86</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0	3	5,1	62,0	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ	200/40	2,5	2	21,94	106,6	83	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,88	21,5	28,79	400,2	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛОКВЫ	200	0,1	0	26,8	108	25	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29,68</b>	<b>30,52</b>	<b>129,01</b>	<b>904,80</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	10,78	12,84	21,75	224,42	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120	442	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,71</b>	<b>13,04</b>	<b>55,28</b>	<b>387,75</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,16</b>	<b>61,83</b>	<b>261,72</b>	<b>1835,41</b>		
<b>2 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	7,54	4,18	26,74	202,57	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,80</b>	<b>18,26</b>	<b>77,39</b>	<b>542,90</b>		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/25	5,73	12,23	13,04	232,0	3	ТТК
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	7,26	2	39,53	175,54	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,8</b>	<b>18,26</b>	<b>77,4</b>	<b>542,87</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,06	1,02	7,2	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,8	15,25	37,35	193,65	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	5,33	20,25	141,00	335	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,88</b>	<b>30,46</b>	<b>126,45</b>	<b>893,85</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	6,2	7,92	36,84	237,71	453	2008
МОЛОКО В ИНД,УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,70</b>	<b>13,02</b>	<b>55,24</b>	<b>387,71</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,38</b>	<b>61,74</b>	<b>259,09</b>	<b>1824,43</b>		
<b>5 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15	10,08	6,09	20,05	167,64	210	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ВАФЛИ	20	1,44	1,92	9,8	62	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,80</b>	<b>18,26</b>	<b>77,40</b>	<b>542,87</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,72	4,60	74,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/20	4,55	15,1	27,38	163,56	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	16,6	6,5	26,7	344,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	24,1	95,2	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>29,66</b>	<b>30,44</b>	<b>129,16</b>	<b>904,76</b>		

Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	10,6	12,72	20,95	223,74	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,70</b>	<b>13,02</b>	<b>55,25</b>	<b>387,74</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,47</b>	<b>61,64</b>	<b>262,74</b>	<b>1794,26</b>		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,19	9,7	15,49	219,07	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,41	0,41	10,13	46,8	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,80</b>	<b>18,27</b>	<b>77,42</b>	<b>542,87</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,70	4,30	110,00	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	1,9	11,70	44,4	185	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	17,35	8,99	27,5	290,77	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	26,90	103,2	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,65</b>	<b>30,43</b>	<b>123,5</b>	<b>916,97</b>		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	75	6,2	7,92	36,9	237,76	к/к	
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,70</b>	<b>13,02</b>	<b>55,30</b>	<b>387,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,15</b>	<b>61,72</b>	<b>256,22</b>	<b>1847,60</b>		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	9,72	7,11	6,45	128,83	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ПРЯНИК	30	1,8	0,9	23,4	100,8	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,93	0,2	8,13	43,33	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,80</b>	<b>18,26</b>	<b>77,40</b>	<b>542,86</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,07	10,66	45,56	273,26	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)	150	3,5	6,7	11,5	119	350	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,66</b>	<b>30,43</b>	<b>129,00</b>	<b>904,77</b>		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85	6,8	7,93	37,95	239,40	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,31	0,23	7,93	42,33	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>12,71</b>	<b>13,16</b>	<b>55,28</b>	<b>387,73</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,17</b>	<b>61,85</b>	<b>261,68</b>	<b>1835,36</b>		

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	60,16	61,83	261,72	1835,41
Всего за 2 день:	60,13	61,74	261,68	1835,36
Всего за 3 день:	61,19	62,34	261,75	1813,29
Всего за 4 день:	60,38	61,74	259,09	1824,43
Всего за 5 день:	60,16	61,73	261,82	1835,36
<b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>302,02</b>	<b>309,38</b>	<b>1306,06</b>	<b>9143,85</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>60,40</b>	<b>61,88</b>	<b>261,21</b>	<b>1828,77</b>
Всего за 6 за день:	59,69	63,01	257,48	1832,95
Всего за 7 день:	61,47	61,64	262,74	1794,26
Всего за 8 день:	60,15	61,72	256,22	1847,6
Всего за 9 день:	60,17	61,85	261,68	1835,36
Всего за 10 день:	60,17	61,73	261,66	1835,36
<b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>	<b>301,65</b>	<b>309,95</b>	<b>1299,78</b>	<b>9145,53</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>60,33</b>	<b>61,99</b>	<b>259,96</b>	<b>1829,11</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>60,37</b>	<b>61,93</b>	<b>260,58</b>	<b>1828,94</b>

**Используемые сборники:**

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2012.-584с.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /  
Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г
- Реестр технико-технологических карт

*Распределение калорийности по приёмам пищи*

Дни	Калорий- ность завтрака	Калорий- ность обеда	Калорий- ность полдника	Общая калорий- ность
1	542,86	904,80	387,75	1835,41
2	542,90	904,73	387,73	1835,36
3	542,86	882,70	387,73	1813,29
4	542,87	893,85	387,71	1824,43
5	542,87	904,76	387,73	1835,36
<b>Итого за 1-ю неделю</b>	<b>2714,36</b>	<b>4490,84</b>	<b>1938,65</b>	<b>9143,85</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>542,87</b>	<b>898,17</b>	<b>387,73</b>	<b>1828,77</b>
6	542,88	899,56	390,51	1832,95
7	542,86	863,66	387,74	1794,26
8	542,87	916,97	387,76	1847,60
9	542,86	904,77	387,73	1835,36
10	542,86	904,77	387,73	1835,36
<b>Итого за 2-ю неделю</b>	<b>2714,33</b>	<b>4489,73</b>	<b>1941,47</b>	<b>9145,53</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>	<b>542,87</b>	<b>897,95</b>	<b>388,29</b>	<b>1829,11</b>