

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по безопасности, ресурсному
обеспечению и контрольной деятельности


" " 26. 09. 2025

А.Г. Комаричев
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБОУ ВДЦ "Океан"



Н.В.Соловей
2025г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ СТОЛОВОЙ ВДЦ " ОКЕАН"

НА ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА-ОСЕНЬ - ЗИМА 2026 ГОДА

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1-й	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	10,56	13,80	48,20	358,00	6.6
Завтрак:	Огурец свежий (нарезка)	30	0,24		0,03	4,20	8.6.4
	Ветчина к завтраку (порциями)	30	3,90	4,20	0,72	56,00	7.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Помидоры "Черри "	60	0,66	1,12	2,28	14,00	8.6.2
	Борщ	175/20/5	8,29	10,70	5,25	161,00	1.1
	Бефстроганов (говядина)	50/50	29,24	40,80	3,98	502,00	2.3.1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,32	5,57	31,73	210,00	5.5
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Печенье овсяное	50	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:	Огурцы свежие (нарезка)	70	0,56	0,07	1,75	10,00	8.6.4
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150/50	16,25	21,90	15,00	331,00	2.5.1
	Пряник	60	3,54	4,50	42,12	217,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	7,62	4,48	19,92	150,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за первый день:		3677,50	118,59	158,28	381,87	3302,20	
День 2-й	Омлет натуральный	150	16,93	18,93	3,26	250,00	12.1.1
Завтрак:	Сардельки отварные	100	11,40	18,20	1,30	215,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Фруто няня пюре	90	0,45	9,00	12,60	252,00	
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,56	45,00	8.15.1
	Суп гречневый с цыпленком	165/35	8,32	7,88	13,84	161,00	1.12
	Запеканка из печени с рисом	100	16,02	8,90	20,17	226,00	2.24
	Соус томатный с овощами	30	0,40	3,03	2,42	39,00	9.4
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	117,00	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Витаминный стол:	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
Полдник:	Молоко	200	6,80	6,40	9,40	120,00	---
	Пудинг из творога	100	13,04	9,68	19,30	219,00	7.5.2
	Фрукт свежий Банан	210	3,14	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
Ужин 1:	Винегрет овощной	60	1,00	4,12	5,65	64,00	8.9.1
	Поджарка из рыбы (кета)	125	28,94	9,74	7,46	236,00	4.4
	каша рассыпчатая рисовая	150	4,10	6,39	43,76	249,00	5.5.4
	Корж молочный	50	3,40	6,20	33,75	192,00	
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
ужин 2:	Хлебобулочные изделия булочка "Воздушная"	50	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	4,20	3,75	10,35	104,00	---
Итого за второй день:		4112,00	151,58	169,09	443,33	3910,00	
День 3-й Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	8,12	13,58	44,96	332,00	6.7
	Конфета вафельная	55	7,50	39,00	48,00	570,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Икра кабачковая (консервы)	60	1,14	5,34	46,20	71,00	10.6
	Солянка рыбная	165/35	8,50	3,55	5,15	94,00	1.16
	Пельмени с говядиной и маслом сливочным	200/10	19,11	18,84	49,06	444,00	5.1
	Напиток из смородины	200	0,25	0,10	25,78	107,00	11.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник:	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирожное "Корзиночка"	60	4,44	10,74	35,70	256,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,08	0,81	27,81	127,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,01	5,11	30,00	6.3.5
Ужин 1:	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	6,26	8,44	7,15	108,00	8.17
	Котлета натуральная рубленая	106	23,61	20,46	0,00	277,00	2.23.1
	Картофель, запеченный дольками	150	3,91	4,98	25,11	195,00	5.3.1
	Оладьи	75	3,97	5,29	23,66	158,00	10.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за третий день:		3863,25	114,82	158,90	504,37	3824,00	
День 4-й	Молочный суп с вермшелью	200	7,49	7,64	15,41	160,00	6.8
Завтрак:	Яйца вареные	60	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,00	6.4.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Помидоры "Черри "	60	0,66	1,12	2,28	14,00	8.6.2
	Борщ сибирский	175/20/5	7,37	8,57	12,74	159,00	1.9
	Шницель рыбный	100	18,04	9,30	10,69	208,00	4.3.1
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5.9.1
	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,15	23,32	96,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Ужин 1:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,35	4,14	5,54	74,00	8.5
	Плов по-узбекски	150/50	18,19	21,62	41,83	438,00	2.1.2
	Сырники из творога	75	14,11	11,36	13,82	219,00	70.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,06	0,01	10,19	42,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Пончик с начинкой"	60	3,24	4,26	34,68	138	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четвертый день:		3742,50	116,96	112,90	398,10	3125,00	
День 5-й	Вареники с творогом и маслом сливочным	150/10	11,78	10,96	45,46	341,00	5.1
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Салат из морской капусты с яйцом	60	3,35	3,03	0,18	42,00	8.1.1
	Суп с фрикадельками	165/35	1,51	2,28	11,82	74,00	1.8
	Соус мясной	50/50	16,69	17,19	1,72	229,00	2.6
	Спагетти отварные	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Напиток из брусники	200	0,18	0,13	26,00	107,00	11.5
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Кольцо песочное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	3,15	1,05	44,10	201,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,01	5,11	30,00	6.3.5
Ужин 1:	Салат из цветной капусты с помидором и огурцом свежим	100	2,30	10,27	0,76	118,00	8.22
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Картофельное пюре	150	3,19	4,69	12,16	133,00	5.2
	Блинчики	50	4,78	5,57	17,87	139,00	10.3.1
	Мед натуральный	20	0,16	0,00	16,06	66,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	4,32	5,58	39,42	225,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятый день:		3902,25	98,20	124,87	454,20	3573,00	
День 6-й	Драчена	100	11,34	14,60	6,41	201,00	12.3
Завтрак:	Сосиски отварные	100	10,40	20,10	0,80	226,00	7.3.1
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12,00	5.5.5
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Какао напиток с молоком	200	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,56	45,00	8.15.1
	Рассольник ленинградский	175/20/5	6,46	9,63	13,21	166,00	1.2
	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	24,00	16,75	5,79	271,00	4.7.1
	Пюре из цветной капусты и картофеля	150	4,12	4,77	5,30	107,00	5.2
	Напиток из груши сушеной	200	2,55	1,60	29,90	144,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Запеканка из творога	100	14,32	9,68	11,91	195,00	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Фрукт свежий яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:	Салат из моркови с чесноком	60	0,91	5,07	5,74	73,00	8.4M
	Фрикассе из курицы	120	23,65	5,01	5,98	226,00	3.10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,32	5,57	31,73	210,00	5.5
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,06	0,01	10,19	42,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	8,72	57,00	---
	Кисломолочный продукт "Лакомка"	150	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестой день:		3897,00	145,63	137,43	352,60	3332,00	
День 7-й	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	9,89	14,44	43,76	344,00	6.6.1
Завтрак:	Ветчина к завтраку (порциями)	30	3,90	4,17	0,72	56,00	7.4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих помидоров	100	0,95	15,15	3,25	155,00	8.6.2
	Суп гороховый "Ева"	200	13,75	12,45	17,98	239,00	1.7.1
	Запеканка из птицы	100	21,90	24,44	6,43	334,00	3.5
	Булгур отварной	150	6,65	6,28	32,58	221,00	5.5.2
	Соус томатный с овощами	30	0,40	3,03	2,42	39,00	9.4
	Напиток из вишни сушеной	200	0,00	0,00	14,97	60,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:							
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,00	5,11	30,00	6.3.5
Ужин 1:							
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	1,95	5,74	2,04	63,00	20.3.1
	Фишболы	100	16,61	7,25	9,56	172,00	4.9
	Картофель отварной с луком зеленым	150/3	3,07	6,29	16,04	162,00	5.9.1
	Оладьи	50	3,97	5,29	23,66	158,00	10.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифиликс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за седьмой день:		4035,25	117,18	148,35	406,56	3599,00	
День 8-й							
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/10	9,25	13,75	49,47	359,00	14.2
	Яйца вареные	40	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед:	Икра кабачковая (консервы)	60	1,14	5,34	46,20	71,00	10.6
	Суп с фрикадельками	165/35	1,51	2,28	11,82	74,00	1.8
	Бефстроганов (говядина)	50/50	29,24	40,80	3,98	502,00	2.3.1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,54	36,48	236,00	5.13
	Напиток из фруктов с/м	200	0,24	0,15	23,32	96,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное бисквитное	50	3,00	4,50	28,50	165,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5
Ужин 1:	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри",огурцы свежие)	100	0,90	6,14	3,01	72,00	8.16
	Запеканка картофельная с печенью	278	4,64	7,65	34,25	235,00	2.27
	Блины	50	3,10	3,72	18,17	116,00	10.3
	Мед натуральный	20	0,16	0,00	16,06	66	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия " Пончик с начинкой"	50	3,24	4,26	34,68	138	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восьмой день:		3949,00	99,04	140,76	471,27	3479,60	
День 9-й Завтрак:	Омлет натуральный	150	14,35	15,93	3,16	212,00	12.1.1
	Сосиски отварные	50	5,20	10,05	0,40	113,00	7.3.1
	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	5.5.5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,39	3,43	20,73	127,00	6.4.1
	Обед:	Батон	50	3,80	1,45	26,65	13
	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,56	45,00	8.15.1
	Борщ с говядиной и перцем сладким	175/20/5	2,76	9,56	18,12	170,00	1.13
	Поджарка из рыбы (кета)	125	22,62	8,54	1,95	182,00	4.4
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,19	6,39	43,76	249,00	5.5.4
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,00	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник:	Коктейль молочный фрукто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	60	1,00	4,12	5,65	64,00	8.9.1
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Кус кус отварной	150	7,58	7,28	37,81	89,00	5.14
	Кольцо песочное	50	4,65	14,60	27,15	221,00	221,00
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,80	3,35	31,40	171,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятый день:		3695,75	115,16	138,10	407,09	3181,00	
День 10-й	Вареники с творогом и маслом сливочным	150/10	11,78	10,96	45,46	341,00	5.1
Завтрак:	Пюре фруктовое фрукто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,40	7,04	1,25	70,00	8.11
	Суп с клецками	165/35	2,19	4,14	12,46	98	1.15
	Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	28,04	27,41	10,19	406,00	2.8.3
	Спагетти отварные	150	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Напиток из смородины	200	0,24	0,15	23,32	96,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
	Гудинг из творога	150	19,18	13,62	28,59	318,00	---
	Джем фруктовый	50	0,00	0,00	10,00	40,00	
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Ужин 1:	Салат из моркови с чесноком	60	0,91	5,07	5,74	73,00	8.4 М
	Рыба,запеченная по олимпийски (кета)	120	16,77	8,49	5,74	175,00	4.8
	Картофель отварной с луком зеленым	150/3	3,07	6,29	16,04	162,00	5.9.1
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	
	Оладьи	50	3,97	5,29	23,66	158,00	10.2
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	5,00	21,60	158,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за десятый день:		4104,00	123,18	139,49	440,40	3739,00	
День 11-й	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	9,89	14,14	43,76	344,00	6.6.1
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200/10	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,14	5,34	46,20	71,00	8.1.2
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	200	13,75	12,45	17,98	239,00	1.7.1
	Шницель рыбный	100	18,04	9,30	10,70	208,00	4.3.2
	Булгур отварной	150	6,65	6,28	32,58	221,00	5.5.2
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	24,63	116,00	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Коктейль молочный фрукто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,08	0,81	27,81	127,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:	Сельдь с луком и маслом растительным	35	3,62	8,44	0,82	94,00	10.5.1
	Огурцы свежие (нарезка)	30	0,24	0,03	0,75	4,00	8.6.4
	Жаркое по-домашнему	150/50	0,64	21,90	15,00	331,00	2.5.1
	Сырники из творога	75	14,11	11,36	13,82	219,00	70.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	172,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за одиннадцатый день:		3965,75	116,26	136,52	473,97	3559,00	
День 12-й	Драчена	100	11,34	14,60	6,41	201,00	12.3
Завтрак:	Сардельки отварные	100	11,40	18,20	1,30	215,00	7.3.1
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12,00	5.5.5
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое фрукто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,35	4,14	5,54	74,00	8.5
	Солянка домашняя	200	10,37	16,91	8,10	227,00	1.11.1
	Вареники с картофелем и маслом сливочным	200/10	9,33	12,80	68,58	426,00	5.1
	Напиток из брусники	200	0,18	0,13	26,00	107,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Запеканка из творога	100	14,32	9,68	11,91	195,00	---
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5
Ужин 1:	Салат "Парус" (крабовые палочки, огурцы, яйца, кукуруза консервир.)	100	6,26	8,44	7,15	129,00	8.17
	Отбивная, запеченная с сыром	100	13,09	22,10	3,20	264,00	2.20.2
	Картофель запеченный дольками	200	5,22	6,08	33,56	255,00	5.3.1
	Пирожное Корзиночка	60	4,44	10,74	35,70	256,00	
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Язык слоенный"	42	2,44	12,43	24,70	219,00	---
	Кисломолочный продукт Лакомка	150	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двенадцатый день:		3923,00	119,95	178,08	423,37	3965,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 13-й	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	8,95	13,33	43,45	327,00	6.5.1
Завтрак:	Яйца вареные	40	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,40	7,04	1,25	70,00	8.2.3
	Суп сайровый	165/35	5,88	8,13	15,03	157,00	1.3
	Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе	80/50	14,89	10,80	13,77	268,00	3.6.1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,32	5,57	31,73	210,00	5.5
	Напиток из груши суш.	200	2,55	1,60	29,90	144,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Коктейль молочный фруто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирожное с прослойкой	50	2,60	2,35	16,06	96,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:	Салат с брокколи лето (брокколи, помидоры "Черри")	100	0,65	2,11	3,32	37,00	20.3
	Плов по узбекски (говядина)	150/50	18,19	21,62	41,83	438,00	4.4
	Блинчики	50	4,78	5,57	17,87	139,00	10.3.1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	14,86	61,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	4,32	5,58	39,42	225,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	12,60	19,80	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
того за тринадцатый день		3755,75	112,54	124,55	439,92	3341,00	
День 14-й	Макароны отварные (рожки, витки)	150	5,66	5,65	29,34	199,00	5.6
Завтрак:	Сардельки отварные	100	11,40	18,20	1,30	215,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Обед:	Помидоры черри	60	0,66	1,12	2,28	14,00	8.6.2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Рассольник ленинградский	175/20/5	6,46	9,63	13,21	166,00	1.2
	Хлебцы рыбные (треска,кета)	115	16,11	11,17	7,83	207,00	4.4.1
	Картофельное пюре	150	3,19	4,69	12,16	133,00	5.2
	Напиток из вишни сушеной	200	0,68	0,28	24,63	116,00	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:	Печенье овсяное	50	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:	Огурцы свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,50	8,00	8.6.2
	Соус мясной	100	16,69	17,19	1,72	229,00	2.18.1
	Спагетти отварные	150	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:	Хлебобулочные изделия "Пряник"	60	4,14	4,56	42,12	217,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифиликс"	3700,5	4,20	3,75	13,35	104,00	---
Итого за четырнадцать дней :		4285,50	101,55	121,37	393,90	3093,00	
Среднее значение за период		4279,14	117,90	142,04	427,92	3501,57	

***/1983-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания МОСКВА Экономика 1983

***/1996-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания МОСКВА "Хлебпродинформ" 1996

***/2011- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МОСКВА Дели плюс 2011

***/2015- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МОСКВА Дели плюс 2015

***/2022-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва 2022 Научный центр здоровья детей

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ Издание 2-е, исправленное и дополненное.

Москва 2022

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЗАМЕСТИТЕЛЯ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИКА РАН ПРОФЕССОРА Г.Г. ОНИЩЕНКО НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

ФГБУН «ФИЦ ПИТАНИЯ, БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ» АКАДЕМИКА РАН В.А.ТУТЕЛЬЯНА

Начальник управления продовольственного обеспечения и организации питания

Технолог

Диетсестра

Н. С. Зимина

Е. В. Кононенко

И. Н. Белобородова