

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Арктик-Лесхоз (публичное)

«Арктик-Лесхоз»

2026 г.



Согласовано:

Заведующий ГБУОУ № 23

«09» 01 2026 г.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	5,3	27,5	191,8	ТТК№-189	
	180	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТК№-17	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	3,4	5,4	79,2	ТТК№-67	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	7,9	9,9	7,0	122,2	ТТК№-268	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТК№-039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удвоенный подник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,2	10,6	8,6	150,7	ТТК№-304	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	20,0	85,8	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	ТТК№-479	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	475	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,0	2,6	49,2	ТТК№-51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	2,7	2,0	6,5	78,2	ТТК№-82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,5	5,8	14,2	83,0	ТТК№260	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,7	18,0	98,4	ТТК№-325	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Углотенный подник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТК№-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за прием пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	2,0	9,1	52,7	ТТК№-65	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,2	9,3	15,0	154,0	ТТК№-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,5	2,2	19,1	133,0	ТТК№-181	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Углотенный подлиник							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТК№-206	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	ТТК№-436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,0	3,1	27,6	136,3	ТТК№-249	
Итого за прием пищи:	410	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:	37,8	42,3	182,7	1 260,0			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012	
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТК№-189		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433		
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0			
II Завтрак								
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435		
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0			
Обед								
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,0	6,0	5,8	62,2	43	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТК№-57		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,4	5,1	16,0	119,2	ТТК№-269		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	120	1,1	0,1	4,3	11,8	ТТК№-129		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012		
Итого за прием пищи:	680	14,7	16,5	71,1	490,0			
Углотенный подлик								
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	4,7	5,0	3,5	74,0	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,4	0,0	24,8	102,0	11.1.1.11	2012	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9.1.4.1	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	4,8	12,4	90,3	ТТК№-26		
Итого за прием пищи:	435	12,6	14,1	60,9	420,0			
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30	2,6	3,4	8,7	78,8	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,6	3,2	18,3	124,2	ТТК№190	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,6	5,2	84,9	ТТК№-73	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	4,7	7,5	8,2	96,0	ТТК№-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Уплотненный полдник							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТК№-205	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	4,0	16,8	ТТК№-038	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	ТТК№ 477	
Итого за прием пищи:	400	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,9	6,1	9,6	138,4	ТТК№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	470	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТК№-17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	2,8	5,2	16,4	103,3	ТТК№-81	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	5,4	9,6	8,6	96,4	ТТК№-263	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,6	0,1	5,3	51,5	ТТК№-338	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удлотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180	8,0	7,5	10,4	144,7	ТТК№-282	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	20,0	85,8	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	ТТК№-26	
Итого за прием пищи:	410	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	0,1	2,5	33,0	40	2012
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	10,5	140,2	ТТК№-76	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	7,8	11,3	23,3	156,7	ТТК№-311	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТК№-045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	440	14,7	16,5	71,1	490,0		
Углотенный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3,3	0,9	0,2	16,3	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	1,1	0,1	2,6	11,8	ТТК№-128	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	ТТК№471	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	16,9	ТТК№-035	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9.1.4.1	2012
Итого за прием пищи:	455	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:	37,8	42,3	182,7	1 260,0			

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за прием пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3,3	3,7	2,5	78,0	ТТК№-77	
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5,9	7,4	4,5	81,0	ТТК№-257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТК№-205	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТК№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТК№-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,5	2,1	7,3	91,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	455	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТК№-17	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТК№-57	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	3,4	7,3	26,5	180,1	ТТК-228	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Уплотненный поддник							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТК№ 206	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3,0	0,7	19,2	38,3	ТТК№-451	
Итого за прием пищи:	450	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	2,2	3,9	6,6	67,5	ТТК№-84	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	5,2	6,1	6,0	88,4	ТТК№-310	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	120	1,3	2,8	6,1	66,0	ТТК№-344	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Углотенный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	6,8	10,4	9,1	131,0	ТТК№-298	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	ТТК№-464	
Итого за прием пищи:	430	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	378,0	423,0	1 827,0	12 600,0
Среднее значение за период	37,8	42,3	182,7	1 260,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	385	100	614	432

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г.-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания (№ реп. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г – 284 страницы.