



Согласовано
 Директор ГБОУ СОШ № 422
 / О.Н. Богданова /

МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (7-11 ЛЕТ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	4,5	4,7	63,0	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	5,2	3,7	28,2	168,6	81	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	20,2	10,9	5,9	203,1	250	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	21,3	138,0	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	к/к
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	940	39,1	30,1	119,2	902,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,2	6,2	57,1	60	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	3,0	4,0	8,0	109,0	67	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	125	7,0	7,3	10,0	122,0	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,5	29,3	144,5	ТТК№-330	К/К
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	200	0,5	0,1	19,3	80,4	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	850	22,3	21,6	110,6	705,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И МАСЛОМ	200/20	6,2	6,0	10,0	122,7	ТТК№-90	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	90/50	9,5	8,8	8,6	155,4	ТТК№-312	К/К
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,0	5,6	38,0	238,0	ТТК№-320	К/К
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	0	32,1	30,0	119,1	890,1		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
*САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАВАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	1,8	5,7	43,2	35	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	2,0	5,7	16,4	166,7	91	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	2,5	8,7	7,0	168,0	256	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,1	2,5	19,6	81,0	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,5	25,6	142,5	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	885	14,4	22,8	103,1	726,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	60	0,5	5,3	5,5	73,0	53	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	3,2	4,3	9,2	91,1	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	11,0	9,3	16,6	310,0	ТТК№-290	К/К
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,6	4,5	14,7	93,0	ТТК№-340	К/К
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	920	29,8	29,8	103,6	890,2		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,2	6,2	57,1	60	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	5,1	7,1	16,5	151,2	ТТК№-90	К/К
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	7,6	8,1	9,0	143,0	306	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,2	5,5	14,8	150,0	ТТК№-350	К/К
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	к/к	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	915	25,0	30,3	104,1	824,4		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
БУЛДОН С ЛАПШОЙ И ПТИЦЕЙ	200/10	3,8	1,8	11,0	76,1	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120/50	15,0	13,6	22,8	143,8	256	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325	2008
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	к/к
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1020	33,7	32,1	129,6	809,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	ТТК№-20	К/К
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	6,4	6,0	23,0	113,7	ТТК№-91	К/К
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	11,0	14,0	20,0	343,0	258	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	к/к	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	926	27,4	26,5	102,1	788,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-й ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,5	7,0	16,3	122,0	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	8,0	4,0	22,0	155,8	245	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	21,3	138,0	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	25,0	30,0	ТТК№-81	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	805	21,3	21,6	122,3	665,8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,6	3,2	2,2	39,9	50	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	3,2	4,0	17,0	126,0	92	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,0	11,0	14,5	189,6	314	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,0	5,0	22,0	195,6	ТТК№-140	К/К
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	К/К
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	850	19,9	26,3	99,2	764,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	1,8	5,7	43,2	35	2008	
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,0	10,5	14,5	165,0	65	2014	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	240/30	7,0	8,6	39,0	248,3	ТТК№-91	К/К	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К	
ЙОГУРТ МАСЛОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К	
Итого за прием пищи:	960	21,5	27,3	116,8	779,6			

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	3,0	4,0	8,0	109,0	67	2012
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	90	4,0	12,0	21,3	255,0	ТТК№-271	К/К
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,2	5,5	14,8	150,0	ТТК№-350	К/К
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	25,7	102,8	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	885	15,1	27,7	106,7	833,7		