

Утверждаю 09.01.2025 г.  
 Генеральный директор ООО "БАЗА "МАРИЯ"  
 / Е.К. Россошанский /



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (12-18 ЛЕТ)  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/15/5	5,0	8,0	14,0	143,0	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,8	6,9	27,5	199,1	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	15,7	112,0	ТТК№-396	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	600	18,7	19,7	78,1	567,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,0	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/20	5,2	3,9	30,0	170,0	ТТК№-80	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	23,9	11,1	8,0	224,0	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	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	ТТК№-6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,3	13,0	71,0	ТТК№-2	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1065	43,8	31,5	123,2	928,6		
Всего за день:		62,5	51,2	201,3	1 496,1		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25/15	2,0	0,7	23,8	108,1	2	2008
	200	20,0	22,0	18,0	300,0	ТТК№-215	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	570	26,5	26,0	78,5	605,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,9	5,3	10,4	95,2	60	2012
	250/10/5	5,0	5,0	11,0	121,0	ТТК№-63	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	130	9,3	10,5	7,0	124,2	257	2008
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	180/5	8,0	5,0	33,0	189,0	ТТК№-330	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1,0	1,2	22,0	81,0	ТТК№-130	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1095	30,6	31,0	132,5	856,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
		57,1	57,0	211,0	1 461,7		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	3,3	8,0	14,0	123,0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	12,0	11,0	30,0	210,0	ТТК№-89	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	56,4	ТТК№-266	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( БАНАН )	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТТК№-21	
Итого за прием пищи:	630	21,0	22,1	95,5	590,9		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20	7,0	7,5	12,0	133,0	ТТК№-90	
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	110/50	10,0	9,3	9,4	166,5	ТТК№-312	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	7,0	6,0	40,0	240,0	ТТК№-320	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1140	35,8	34,9	140,5	996,7		
Всего за день:		56,8	57,0	236,0	1 587,6		

# 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25/15	2,0	0,7	23,8	108,1	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	17,4	18,1	29,0	308,2	ТТК№-220	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	575	24,0	22,2	89,5	616,0		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,0	8,0	83,0	40	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	7,0	7,0	22,0	197,0	ТТК№-91	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	10,0	11,0	8,0	177,5	256	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,3	3,0	24,6	104,0	125	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1,0	0,3	29,0	133,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
Итого за прием пищи:	985	29,8	30,8	136,9	924,5		
Всего за день:		53,8	53,0	226,4	1 540,5		

# 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	3,3	8,0	14,0	123,0	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	13,0	11,0	32,1	265,0	ТТК№-189	
	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	617	19,7	20,3	78,0	548,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,2	8,8	9,1	121,7	53	2008
	250/10/10	4,0	5,0	10,0	95,0	95	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ,ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	280	15,4	10,5	24,4	362,0	ТТК№-306	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	1095	32,0	32,2	122,0	989,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
		51,7	52,5	200,0	1 537,4		
<b>Всего за день:</b>							

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	25/5/15	3,0	6,0	28,0	139,0	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	9,0	8,5	30,7	201,0	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	4,0	9,7	126,0	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТТК№-022	
Итого за прием пищи:	600	19,9	19,9	90,1	575,0		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	3,0	9,5	72,0	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	6,0	9,0	20,0	170,0	ТТК№-90	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,0	12,2	15,0	154,3	306	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	1,0	0,3	25,0	100,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1085	31,4	38,1	136,5	948,7		
Всего за день:		51,3	58,0	226,6	1 523,7		

# 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	3,3	8,0	14,0	123,0	1	2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	12,0	15,5	40,0	334,0	210	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	15,7	112,0	ТТК№-396	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	590	21,5	28,5	91,4	680,6		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
БУЛЫОН С ЛАПШОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ И ПТИЦЕЙ	250/10	4,4	2,0	16,0	130,0	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120/30	10,8	10,5	13,9	134,3	ТТК№-256	
РИС ОТВАРНОЙ	180/5	5,5	7,7	36,0	234,0	325	2008
НАПИТОК ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,0	40,0	ТТК№-122	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1120	31,5	32,0	134,0	909,0		
Всего за день:		53,0	60,5	225,4	1 589,6		

# 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	25/5/15	3,0	6,0	28,0	139,0	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	13,0	12,0	30,0	225,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( БАНАН )	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТТК№-21	
Итого за прием пищи:	627	20,5	19,8	110,9	612,5		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СУП ИЗ ОВОШЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	7,0	7,0	25,0	122,0	ТТК№-91	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	12,0	15,8	22,8	355,0	ТТК№-258	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	31,2	30,7	128,1	900,3		
Всего за день:		51,7	50,5	239,0	1 512,8		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	6,4	6,8	13,0	144,0	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,0	19,0	35,0	259,2	ТТК№-204	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	590	27,7	29,0	83,9	604,7		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-й ВАРИАНТ)	100	1,0	5,0	9,0	88,0	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	5,5	5,5	17,0	154,0	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	12,0	8,0	27,0	200,0	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	25,0	30,0	ТТК№-81	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
Итого за прием пищи:	1110	28,4	28,1	150,5	875,6		
Всего за день:		56,1	57,1	234,4	1 480,3		

# 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25/15	2,0	0,7	23,8	108,1	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	17,4	18,1	29,0	308,2	ТТК№-220	
	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТТК№-21	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( БАНАН )	597	22,3	19,6	95,3	607,3		
<b>Обед</b>							
Итого за прием пищи:							
	100	3,6	10,2	7,8	137,0	30	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	250/20	6,6	3,1	22,6	145,0	ТТК№-92	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	120	10,0	13,0	15,9	205,0	ТТК№-314	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	3,0	5,0	22,0	195,6	ТТК№-140	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЩЕННЫМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
БАТОН БОГАТЩЕННЫМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	970	29,2	34,9	117,6	921,9		
Итого за прием пищи:		51,5	54,5	212,9	1 529,2		
<b>Всего за день:</b>							

# 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	6,4	6,8	13,0	144,0	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	12,0	11,0	30,0	210,0	ТТК№-89	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	56,4	ТТК№-266	
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	120	0,5	0,5	41,0	172,0	423	2008
Итого за прием пищи:	590	20,7	19,6	93,6	582,4		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/5	6,0	7,0	12,0	154,0	70	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	280	12,0	10,0	41,0	287,0	ТТК№-290	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1080	29,8	29,1	132,1	898,2		
Всего за день:		50,5	48,7	225,7	1 480,6		

# 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25/15	2,0	0,7	23,8	108,1	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	25,0	18,0	41,0	400,0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	590	32,3	21,9	100,7	709,6		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,5	11,0	17,5	178,0	65	2014
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	11,0	11,0	20,0	215,0	ТТК№-271	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	3,5	7,0	16,0	153,0	ТТК№-350	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,2	0,1	25,7	102,8	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
Итого за прием пищи:	955	26,9	32,6	118,8	853,8		
Всего за день:		59,2	54,5	219,5	1 563,4		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	655,2	654,5	2 658,2	18 302,9
Среднее значение за период	54,6	54,5	221,5	1525,2

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 12-18	598	1068

\* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут введены замены на свежие помидоры и огурцы. а так же салаты из свежих помидор и огурцов.

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. Делта плюс, 2012 г.

3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания ( № рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.

4. Печеное питание. Автор-составитель канд.мед.наук Э.Н.Преображенская(2-ое изд.СПб;2013г.с. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.