

Утверждено  
 Генеральный директор ООО "БАЗА "МАРИЯ"  
 / Е.К. Россошанский /



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (7-11 ЛЕТ)  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Согласовано  
 Директор ГБОУ № 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	25/10/5	4,2	7,8	12,9	139,3	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,9	6,4	23,2	175,0	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:	545	17,0	19,0	72,7	539,7		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,6	3,0	1,6	41,0	20	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
ПЮРЕ 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	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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	925	38,6	27,9	108,6	837,6		
Всего за день:		55,6	46,9	181,3	1 377,3		

## 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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/5	16,0	19,0	10,0	240,0	ТТК№-215	
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 (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТТК№-022	
Итого за прием пищи:	525	22,5	23,0	70,5	545,2		
<b>Обед</b>							
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	7,8	6,5	122,0	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,5	29,3	144,5	ТТК№-330	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	1,0	1,2	22,0	81,0	ТТК№-130	
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:	965	23,3	23,7	121,1	759,7		
Всего за день:		45,8	46,7	191,6	1 304,9		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	6,0	13,0	103,0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,0	10,5	25,0	190,0	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:	605	17,7	19,6	89,5	550,9		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И МЯСОМ	200/20	6,2	6,0	10,0	122,7	ТТК№-90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	90/50	9,5	8,8	8,6	155,4	ТТК№-312	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,0	5,6	38,0	238,0	ТТК№-320	
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	ТТК№-5	
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	960	30,9	29,3	111,6	847,1		
Всего за день:		48,6	48,9	201,1	1 398,0		

## 4 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 ДЖЕММОМ	25/10	2,0	0,7	22,0	94,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	20,0	14,0	30,0	330,0	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 ( ЯБЛОКО )	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	520	26,6	18,1	88,7	623,7		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	50,0	40	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,0	7,0	22,0	197,0	ТТК№-91	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	9,0	7,0	168,0	266	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,1	2,5	19,6	81,0	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	25	2,0	1,3	13,0	71,0	ТТК№-2	
Итого за прием пищи:	860	24,5	24,6	112,9	778,0		
Всего за день:		51,1	42,7	201,6	1 401,7		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	6,0	13,0	103,0	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,0	8,8	27,0	220,0	ТТК№-189	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	587	15,4	16,1	71,9	483,4		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	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	7,0	6,0	15,0	190,0	ТТК№-280	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,6	4,5	14,7	93,0	ТТК№-340	
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	ТТК№-5	
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	920	25,8	26,5	102,0	770,2		
Всего за день:		41,2	42,6	173,9	1 253,6		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	25/5/10	2,2	5,0	25,0	130,0	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,5	5,7	26,2	178,5	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:	525	15,6	16,1	82,6	543,5		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	1,8	5,7	43,2	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУПКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	5,1	7,1	16,5	151,2	ТТК№-90	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	1,0	0,3	25,0	100,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	900	24,2	28,2	101,1	781,0		
Всего за день:		39,8	44,3	183,7	1 324,5		

## 7 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>							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10,0	15,0	36,0	320,0	210	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 ( ЯБЛОКО )	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	515	16,2	20,0	73,4	543,6		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
БУЛЬОН 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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,0	40,0	ТТК№-122	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	980	30,7	30,3	110,6	707,4		
Всего за день:		46,9	50,3	184,0	1 251,0		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	25/5/10	2,2	5,0	25,0	130,0	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160/5	11,0	10,0	28,0	190,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	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:	581	17,5	16,8	101,4	550,1		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№-017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	6,4	6,0	23,0	113,7	ТТК№-91	
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	ТТК№-5	
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	926	27,4	26,4	101,6	787,8		
Всего за день:		44,9	43,2	203,0	1 337,9		



## 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 МАСЛОМ И СЫРОМ	25/10/5	4,2	7,8	12,9	139,3	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,3	17,2	31,0	223,0	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:	540	23,8	28,2	79,8	563,8		
<b>Обед</b>							
* 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	150	12,0	8,0	27,0	200,0	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	21,3	138,0	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	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,3	13,0	71,0	ТТК№-2	
Итого за прием пищи:	955	24,6	25,4	131,1	721,1		
Всего за день:		48,4	53,6	210,9	1 284,9		

# 10 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	25/10	2,0	0,7	22,0	94,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	20,0	14,0	30,0	330,0	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	393	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТТК№-21	
Итого за прием пищи:	541	24,7	15,5	90,0	596,6		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	2,2	6,2	5,0	82,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И РЫБОЙ	250/20	6,6	3,1	22,6	145,0	ТТК№-92	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
Итого за прием пищи:	880	24,9	28,4	107,6	825,5		
Всего за день:		49,6	43,9	197,6	1422,1		

# 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	4,2	3,7	12,9	102,0	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,0	10,5	25,0	190,0	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:	560	16,5	16,0	88,5	520,4		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	3,0	4,0	8,0	109,0	70	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	240/30	9,0	8,0	35,0	245,0	ТТК№-91	
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	50	4,0	2,5	26,0	144,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	975	22,5	22,2	107,6	713,9		
Всего за день:		39,0	38,2	196,1	1 234,3		

# 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	25/10	2,0	0,7	22,0	94,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	20,0	14,0	30,0	330,0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	515	25,7	16,9	77,5	568,0		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№ -017	
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,0	10,5	14,5	165,0	65	2014
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	11,0	11,0	20,0	215,0	ТТК№-271	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,0	6,0	14,0	145,0	409	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,2	0,1	25,7	102,8	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-3	
Итого за прием пищи:	805	23,7	30,6	107,2	801,8		
Всего за день:		49,4	47,5	184,7	1 369,8		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	697,2	655,2	2898	19 867,2
Среднее значение за период	58,1	54,6	241,5	1 655,6

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 7-11	547	921

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капуту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

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 ( № реч. № 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.