

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

Согласовано
 Директор ФБОУ Прогимназия № 422
 / О.Н. Богданова /

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (12-18 ЛЕТ)
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА
 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			
Завтрак							
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		
Обед							
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1065	43,8	31,5	115,6	905,4		
Всего за день:		62,5	51,2	193,7	1 472,9		

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 ДЖЕМОМ	25/15	2,0	0,7	23,8	108,1	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	20,0	22,0	18,0	300,0	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	ТК№-022	
Итого за прием пищи:	570	26,5	26,0	78,5	605,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,9	5,3	10,4	95,2	60	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	5,0	5,0	11,0	121,0	ТТК№-63	
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	130	9,3	10,5	7,0	124,2	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	8,0	5,0	33,0	189,0	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:	1095	30,6	31,0	132,5	856,5		
Всего за день:		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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20	7,0	7,5	12,0	133,0	ТТК№-90	
КОТЛЕТЫ 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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1140	35,8	34,9	132,9	973,5		
Всего за день:		56,8	57,0	228,4	1 564,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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 (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	575	31,6	22,1	104,5	707,8		
Обед							
*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:		61,4	52,9	238,4	1 632,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	14,0	32,1	265,0	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 (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	617	19,7	20,3	78,0	548,4		
Обед							
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,2	8,8	9,1	121,7	53	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ,ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/10	4,0	5,0	10,0	95,0	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	9,0	7,0	17,0	205,0	ТТК№-280	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	6,0	5,0	16,0	98,0	ТТК№-340	
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	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	31,6	33,7	123,0	906,8		
Всего за день:		51,3	54,0	201,0	1 455,2		

6 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 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		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1085	31,4	38,1	128,9	925,5		
Всего за день:		51,3	58,0	219,0	1 500,5		

7 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	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		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
БУЛЬОН С ДАПШОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ И ПТИЦЕЙ	250/10	4,4	2,0	16,0	130,0	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120/50	15,0	13,6	22,8	143,8	266	2012
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	
Итого за прием пищи:	1015	32,2	32,0	129,7	824,7		
Всего за день:		53,7	60,5	221,1	1 505,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	31,2	30,7	120,5	877,1		
Всего за день:		51,7	50,5	231,4	1 489,6		

9 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	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		
Обед							
* 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТТК№-21	
Итого за прием пищи:	597	29,9	19,5	107,3	699,1		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,6	10,2	7,8	137,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И РЫБОЙ	250/20	6,6	3,1	22,6	145,0	ТТК№-92	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,0	13,0	15,9	205,0	ТТК№-314	
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	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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	32,7	38,0	123,2	992,5		
Всего за день:		62,6	57,5	230,5	1 691,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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:							
Обед							
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	5,6	70,6	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:							
	1080	29,8	29,1	124,5	875,0		
Всего за день:							
		50,5	48,7	218,1	1 457,4		

12 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 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		
Обед							
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	848	810	3315,6	22896
Среднее значение за период	70,7	67,5	276,3	1908

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** поизведены 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. Сборникрецептур 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания (№ рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
- 4.Лечебное 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.