



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

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

1 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	20/10	3,7	3,2	10,3	84,5	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	111,1	ТТК-396	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	535	16,5	14,4	70,1	484,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ 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	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	39,8	28,6	116,1	880,6		
Всего за день:		56,3	43,0	186,2	1364,6		



Согласовано
Директор ГБОУ №
/ И.В. Мещеряков, /

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	20/15	1,6	0,6	17,1	79,4	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	15,6	18,5	2,7	239,3	215	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
Итого за прием пищи:	515	21,7	22,4	56,5	515,8		
Обед							
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 ИЗЮМА	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		
Всего за день:		44,0	44,0	167,1	1 220,8		

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	20/5	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,4	6,1	24,1	170,2	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	56,4	ТТК№266	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	550	11,2	17,6	83,1	538,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И МЯСОМ	200/20	6,2	6,0	10,0	122,7	ТТК№-90	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАЛЕЧЕННЫЕ 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
ИЮРГУТ 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		
		43,3	47,6	202,2	1 428,2		
Всего за день:							

4 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	20/10	1,2	0,4	12,2	57,3	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ	150/30	24,9	13,6	34,6	361,6	235	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	545	30,7	17,4	83,5	618,6		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	50,0	40	2008
РАССОЛЫНИК 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	24,0	102,4	733,5		
Всего за день:		45,1	41,4	185,9	1 352,1		

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	20/5	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,0	7,0	22,0	200,0	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	к/к
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	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	562	9,5	16,7	61,4	470,4		
Обед							
ВИНЕГРЕТ МОРОСКОЙ 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
БЛЮЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	11,0	9,3	16,6	310,0	ТТК№-280	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 МАСЛОВАЯ 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		
Всего за день:		39,3	46,5	165,0	1 360,6		

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	205/10	1,6	4,2	14,8	103,3	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	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
Итого за прием пищи:	520	15,0	15,3	72,4	516,8		
Обед							
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,5	0,1	2,0	9,0	ТТК№-11	
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 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
ИЮГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	915	24,9	27,2	103,4	776,3		
Всего за день:		39,9	42,5	175,8	1 293,1		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180/10	9,5	9,8	32,0	254,9	208	2012
	200	4,1	3,5	15,7	111,1	ТТК-396	К/К
КАКАО С МОЛОКОМ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	525	15,7	14,8	69,4	477,6		
Итого за прием пищи:							
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
	200/10	3,8	1,8	11,0	76,1	110	2012
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ И ПТИЦЕЙ	120/50	15,0	13,6	22,8	143,8	256	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	К/К	К/К
НАПИТОК ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАСЛОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	1020	33,7	32,1	129,6	809,0		
Итого за прием пищи:		49,4	46,9	199,0	1 286,6		
Всего за день:							

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	20/5/10	1,6	4,2	14,8	103,3	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,6	6,2	27,1	187,8	189	2008
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	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	566	11,5	12,2	90,3	521,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№-017	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 МАСЛОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	926	27,4	26,4	101,6	787,8		
Всего за день:		38,9	38,6	191,9	1309,0		

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	20/15	4,8	4,5	10,3	100,5	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,3	17,2	2,7	222,3	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	505	23,7	25,1	49,7	522,5		
Обед							
* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2,0	9,0	ТТК№-11	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,5	8,8	15,0	133,0	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	12,0	8,0	27,0	218,0	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	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	25,1	24,4	122,3	694,0		
Всего за день:		48,8	49,5	172,0	1 216,5		

10 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	20/10	1,2	0,4	12,2	57,3	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	27,8	11,1	20,4	294,3	224	2008
	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	К/К
	536	31,7	12,3	70,6	524,2		
Итого за прием пищи:							
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,2	6,2	57,1	60	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
	180	3,0	5,0	22,0	195,6	ТТК№-140	К/К
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	К/К
	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	850	19,9	26,3	103,2	781,6		
Итого за прием пищи:		51,6	38,6	173,8	1 305,8		
Всего за День:							

11 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	20/10	3,7	3,2	10,3	84,5	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,4	6,1	24,1	170,2	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	56,4	ТТК№266	К/К
РЫБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	120	0,5	0,5	41,0	172,0	423	2008
Итого за прием пищи:	505	10,4	11,1	85,0	483,1		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№-017	К/К
СВЕКОЛЬНИК 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
МОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	960	21,0	25,5	112,1	744,4		
Всего за день:		31,4	36,6	197,1	1 227,5		

12 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	20/10	1,2	0,4	12,2	57,3	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/20	17,0	10,0	22,0	269,0	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ТТК№-393	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	530	21,9	12,6	59,7	470,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
ЦУЛ 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
КАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	25,7	102,8	411	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
Итого за прием пищи:	885	15,1	27,7	106,7	833,7		
Всего за день:		37,0	40,3	166,4	1304,0		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	537,8	543,1	2 176,0	16 025,8
Среднее значение за период	44,8	45,3	181,3	1 335,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,5	56,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 7-11	518	911

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, корнелюды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут показаны 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. Делли плюс, 2012 г.
3. Сборник технологических карт, рецептов 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.Треборженская(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.