



Утверждено от 01.04.2024 г.
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА"МАРИЯ"
 / Е.К. Россошанский

Согласовано
 Директор ГБОУ № 445
 [Подпись]

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

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/15	4,8	4,5	10,3	100,5	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200/5	6,8	6,9	27,5	199,1	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	4,1	3,5	15,7	112,0	397	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	
Итого за прием пищи:	130	1,2	0,3	10,5	55,9	к/к	*
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	23,9	11,1	7,2	224,2	250	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	40	3,2	2,0	20,5	114,6	к/к	
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Всего за день:	1095	45,7	32,6	134,2	991,6		
		64,2	48,8	208,6	1 516,6		

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	200	20,1	22,8	3,6	300,8	215	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,0	15,0	88,1	ТТК№-390	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
Итого за прием пищи:	565	26,2	26,8	57,4	577,3		
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	2,8	122,0	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	8,0	5,0	33,0	189,0	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,6	0,1	23,1	96,3	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1125	34,8	33,5	141,6	966,3		
Всего за день:		61,0	60,3	199,0	1 543,6		

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	20/10	1,6	7,9	10,4	118,3	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,4	5,8	29,4	188,8	ТТК№-89	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	56,4	ТТК№-268	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	
Итого за прием пищи:	605	11,7	16,8	91,3	565,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ, 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№-310	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	7,0	6,0	40,0	240,0	ТТК№-32	
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	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1160	37,4	35,9	150,8	1 053,7		
Всего за день:		49,1	52,7	242,1	1 618,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,6	0,6	17,1	79,4	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ	200	29,9	14,7	43,8	427,6	235	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,0	15,0	88,1	ТТК№-390	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	570	36,1	18,8	97,6	706,7		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,0	8,0	83,0	40	2008
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАД СКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	7,0	7,0	22,0	197,0	ТТК№-90	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,0	12,0	6,6	177,5	256	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,3	3,0	24,6	104,0	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,0	50,0	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	
Итого за прием пищи:	985	31,5	31,6	118,3	860,5		
Всего за день:		67,6	50,4	215,9	1 567,2		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,9	10,4	118,3	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	7,1	24,7	221,3	ТТК№-18	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	
Итого за прием пищи:	592	10,7	16,3	67,0	500,0		
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	12,1	9,8	17,4	324,0	ТТК№-280	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,0	5,0	18,0	87,7	346	2008
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	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	34,3	36,5	135,8	1 057,7		
Всего за день:		45,0	52,8	202,8	1 557,7		

6 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	20/5/15	1,6	4,2	17,1	112,3	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	5,9	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	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
Итого за прием пищи:	575	15,6	15,5	79,2	548,3		
Обед							
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	2,5	17,0	ТТК№-10	-
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	2,0	2,0	12,0	94,3	ТТК№-90	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,4	12,2	15,0	154,3	ТТК№-30	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1105	28,5	29,3	126,8	861,5		
Всего за день:		44,1	44,8	206,0	1 409,8		

7 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	20/10	1,6	7,9	10,4	118,3	1	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200/15	11,4	12,6	34,1	295,4	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	15,7	112,0	397	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	580	19,2	25,5	81,9	637,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ И ПТИЦЕЙ	250/10	4,4	2,0	16,0	133,4	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120/50	15,0	13,6	22,8	143,8	ТТК№-25	
РИС ОТВАРНОЙ	180/5	5,5	7,7	36,0	234,0	325	2008
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	
Итого за прием пищи:	1015	32,2	32,0	129,4	823,5		
Всего за день:		51,4	57,5	211,3	1 460,8		

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	20/5/15	1,6	4,2	17,1	112,3	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,0	7,1	32,9	224,5	189	2008
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	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	
Итого за прием пищи:	622	13,1	13,1	102,9	585,3		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	7,6	9,2	25,0	122,0	ТТК№-94	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	12,0	15,8	22,8	355,6	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	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	32,4	32,9	130,9	919,9		
Всего за день:		45,5	46,0	233,8	1 505,2		

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ район-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	200	16,6	19,4	4,1	257,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,0	15,0	88,1	ТТК№-390	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	К/К	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,0	368	2012
Итого за прием пищи:	570	26,0	27,4	51,1	557,9		
Обед							
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	2,5	17,0	ТТК№-10	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/15	4,8	9,3	13,0	166,7	ТТК№-76	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	12,0	8,0	27,0	218,0	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,0	30,0	ТТК№-44	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	
Итого за прием пищи:	1015	28,6	27,6	121,0	838,2		
Всего за день:		54,6	55,0	172,1	1 396,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебод., г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,6	0,6	17,1	79,4	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	33,2	13,5	25,6	356,8	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	К/К	
Итого за прием пищи:	592	37,7	14,9	85,2	627,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,9	5,3	10,4	95,2	60	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	6,0	4,0	20,0	143,0	ТТК№-920	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,0	13,0	15,9	205,0	ТТК№-314	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	4,0	6,0	26,0	213,0	ТТК№-140	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,0	50,0	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1095	30,4	35,0	132,3	992,6		
Всего за день:		68,1	49,9	217,5	1 619,8		

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	20/20	5,9	5,8	10,3	116,6	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,8	6,2	30,1	196,7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	56,4	267	2014
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	120	0,5	0,5	41,0	172,0	423	2008
Итого за прием пищи:	565	13,0	13,8	91,0	541,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,5	7,3	17,5	178,9	65	2014
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	280	17,7	18,0	44,0	268,4	ТТК№-92	
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	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	к/к	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	1080	34,4	32,2	134,3	833,2		
Всего за день:		47,4	46,0	225,3	1 374,9		

12 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	20/20	1,6	0,6	20,2	92,0	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	18,0	12,0	28,2	292,8	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,0	15,0	88,1	ТТК№-390	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	
Итого за прием пищи:	590	24,9	15,9	84,3	586,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/5	7,5	10,9	15,8	193,3	67	2012
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	11,4	11,7	23,0	228,1	ТТК№-272	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,0	0,0	30,7	122,8	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	
Итого за прием пищи:	975	30,1	39,3	141,7	1 044,7		
Всего за день:		55,0	55,2	226,0	1 631,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	653,0	619,2	2 560,4	18 201,4
Среднее значение за период	54,4	52	213,4	1517

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 12-18	585	1070

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут позаведены 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. Делти 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.Преображенская(2-ое изд.СПб.,2013г.с. В исключительно 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.