



Согласовано
 Директор ГБОУ № 445
[Signature]

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 рецептур
		Белок, г	Жир, 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	
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:	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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	940	39,8	28,6	123,7	903,8		
Всего за день:		56,3	43,0	193,8	1 387,8		

2 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	20/15	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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	19,3	80,4	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	114,0	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 МОЛЕСКОМ 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	к/к	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	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 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	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	975	32,1	30,0	126,7	913,3		
Всего за день:		43,3	47,6	209,8	1 451,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептуры
		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	
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:	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 ПЕНИНГРАДСКИЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,5	25,6	142,5	к/к	
Итого за прием пищи:	885	14,4	24,0	102,4	733,5		
Всего за день:		45,1	41,4	185,9	1352,1		

5 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	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	
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	
Итого за прием пищи:	562	9,5	16,7	61,4	470,4		
Обед							
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	11,0	9,3	16,6	310,0	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	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	920	29,8	29,8	111,2	913,4		
Всего за день:		39,3	46,5	172,6	1 383,8		

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	20/5/10	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТТК№-002		
Итого за прием пищи:	520	15,0	15,3	72,4	516,8			
Обед								
*ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,5	0,1	2,0	17,0	ТТК№-11		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУПНОЙ 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		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к		
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435		
Итого за прием пищи:	915	24,9	27,2	107,5	807,5			
Всего за день:		39,9	42,5	179,9	1 324,3			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180/10	9,5	9,8	32,0	254,9	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	15,7	111,1	ТТК-396	
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:	525	15,7	14,8	69,4	477,6		
Обед							
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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	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:	1020	33,7	32,1	137,2	832,2		
Всего за день:		49,4	46,9	206,6	1 309,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептура
		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 ПШЕННАЯ 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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	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		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	6,4	7,0	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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	к/к		
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к		
Итого за прием пищи:	926	27,4	27,4	109,2	93,8	ТТК№-435		
Всего за день:		38,9	39,6	199,5	1332,2			

9 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	20/15	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	
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:	505	23,7	25,1	49,7	522,5		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2,0	17,0	ТТК№-11	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ; МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКА	200/15	4,5	7,0	9,7	136,5	ТТК№-76	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	12,0	8,0	27,0	218,0	231	2008
ЛЮРЕ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	
Итого за прием пищи:	805	25,1	22,6	117,0	705,5		
Всего за день:		48,8	47,7	166,7	1 228,0		

10 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	20/10	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
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	К/К	
Итого за прием пищи:	536	31,7	12,3	70,6	524,2		
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	ТТК№-314	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	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	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	
Итого за прием пищи:	850	19,9	26,3	103,2	781,6		
Всего за день:		51,6	38,6	173,8	1 305,8		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта-туры	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Затраты			
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		
ЯБЛОКО 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		
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,0	10,5	14,5	165,0	65		2014
ЗАПЕКАНИКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	240/30	14,2	11,6	34,3	255,6	ТТК№-92		
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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К		
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	13,2	93,8	ТТК№-435		
Итого за прием пищи:	960	28,2	28,5	115,0	774,9			
Всего за день:		38,6	39,6	200,0	1 258,0			

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	20/10	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	
Итого за прием пищи:	530	21,9	12,6	59,7	470,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
ЩИ 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	11,0	11,2	22,5	215,0	ТТК№-272	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,2	5,5	14,8	150,0	ТТК№-350	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,0	0,0	25,7	102,8	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	
Итого за прием пищи:	885	22,1	26,9	107,9	793,7		
Всего за день:		44,0	39,5	167,6	1 264,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период:	539,2	616,9	2 223,3
Среднее значение за период	44,9	43,1	185,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 12-18	533	911

* Допускается сезонная замена и поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлоготода (калугу, корнелюды 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 использованы следующие литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Реч., 2008, -800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М. П. Могильного и В.А. Туголыгина.-М. ДеЛи плюс, 2012 г.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания (№ рец. № 10 сб. шп. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Питание питания. Автор-составитель канд. мед. наук З.Н. Преображенская2-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.