



Утверждаю от 01.09.2024 г.
Генеральный директор
ООО "БАЗА"МАРИЯ"

Е.К.Россошанский
Е.К.Россошанский



Согласовано
Директор ГБОУ №

425
Асанова
Асанова

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	КК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	КК	КК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	КК	КК
Итого за прием пищи:	535	16,5	14,4	70,1	484,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	20/15	1,6	0,6	17,1	79,4	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	15,6	18,5	2,7	238,3	215	2008
БАТОН БОГАТЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	2,5	1,9	15,0	88,1	ГТК№-383	КК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	20	1,6	1,0	10,4	57,5	кк	КК
Итого за прием пищи:	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
	515	21,7	22,4	56,5	515,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	205	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№286	КК
БАТОН СБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	1,0	10,4	57,5	кк	КК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,6	144,0	кк	КК
Итого за прием пищи:	550	11,2	17,6	63,1	538,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	ТТХ№-393	КК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,6	к/к	КК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	388	2012
Итого за прием пищи:	545	30,7	17,4	83,5	616,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	1,1	8,4	7,5	110,0	1	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	5,0	7,0	22,0	200,0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20	1,8	1,0	10,4	57,5	к/к	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
Итого за прием пищи:	130	1,2	0,3	10,5	55,9	к/к	к/к
	562	9,5	16,7	61,4	470,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205/10	1,8	4,2	14,8	103,3	2	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	5,5	5,7	28,2	178,5	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	5,9	4,0	9,7	129,0	434	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТЮМ-002	2012
	520	15,0	15,3	72,4	516,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180/10	9,5	9,8	32,0	254,9	200	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	15,7	111,1	ТТК-399	КК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,8	1,0	10,4	57,5	кк	КК
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		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	20/5/10	1,6	4,2	14,6	103,3	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,6	6,2	27,1	187,8	138	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8	0,4	0,0	8,5	28,6	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	кк	кк
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,3	144,0	кк	кк
Итого за прием пищи:	566	11,5	12,2	90,3	521,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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№-303	ЮК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	кк	ЮК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	585	23,7	25,1	49,7	522,5		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	20/10	1,2	0,4	12,2	57,3	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	27,8	11,1	20,4	294,3	224	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200/6	0,4	0,0	6,5	26,6	363	2012
Итого за прием пищи:	150	2,3	0,8	31,6	144,0	ЮК	ЮК
	536	31,7	12,3	70,6	524,2		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,7	3,2	10,3	84,5	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,4	5,1	24,1	170,2	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	9,6	58,4	ТТК№265	ЮК
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		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	20/10	1,2	0,4	12,2	57,3	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	155/20	17,0	10,0	22,0	268,0	225	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	2,5	1,9	15,0	85,1	ТТК№-393	КК
Итого за прием пищи:	130	1,2	0,3	10,5	55,9	КК	КК
	530	21,3	12,4	59,7	470,3		