



МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК,) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (7-11 ЛЕТ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 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 | | | |
| 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 | ТТХ-396 | КК |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,8 | 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 БЕОГАЩЕННЫЙ 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 | | |