



**МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ( ЗАВТРАК) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (12-18 ЛЕТ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	4,8	4,5	10,3	100,5	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,8	6,9	27,5	199,1	189	2008
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	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	К/К
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,5</b>	<b>16,2</b>	<b>74,4</b>	<b>525,0</b>		

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	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	КК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	КК	КК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>26,2</b>	<b>26,8</b>	<b>57,4</b>	<b>577,3</b>		

## 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	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	ЮК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ЮК	ЮК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( БАНАН )	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ЮК	ЮК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>11,7</b>	<b>16,8</b>	<b>91,3</b>	<b>565,0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,8	0,6	17,1	79,4	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ	200	29,9	14,7	43,8	427,8	235	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,0	15,0	88,1	ТТК№-390	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	к/к	КК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>36,1</b>	<b>18,8</b>	<b>97,6</b>	<b>796,7</b>		

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	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	ТТЮ№-18	К/К
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	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	К/К
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>592</b>	<b>10,7</b>	<b>16,3</b>	<b>67,0</b>	<b>500,0</b>		

## 6 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	20/5/15	1,8	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	1,8	1,0	10,4	57,5	ЮК	ЮК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15,6</b>	<b>15,5</b>	<b>79,2</b>	<b>548,3</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,2</b>	<b>25,5</b>	<b>81,9</b>	<b>637,3</b>		

## 8 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	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	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( БАНАН )	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	К/К
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>13,1</b>	<b>13,1</b>	<b>102,9</b>	<b>585,3</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	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	54,0	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>26,0</b>	<b>27,4</b>	<b>51,1</b>	<b>557,9</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	ЮК	ЮК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>592</b>	<b>37,7</b>	<b>14,9</b>	<b>85,2</b>	<b>627,2</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	58,4	267	2014
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	120	0,5	0,5	41,0	172,0	423	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>13,0</b>	<b>13,8</b>	<b>91,0</b>	<b>541,7</b>		

## 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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>24,9</b>	<b>15,9</b>	<b>84,3</b>	<b>586,3</b>		