



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	590	18,5	16,2	74,4	525,0		
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	к/к
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	23,9	11,1	7,2	224,2	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,5	5,6	23,4	157,5	335	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	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	к/к	к/к
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1095	45,7	32,6	126,6	968,4		
Всего за день:		64,2	48,8	201,0	1 493,4		

2 День

Прием пищи, наименование блк.1.1.1	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	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:	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	К/К
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	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1125	34,8	33,5	134,0	943,1		
Всего за день:		61,0	60,3	191,4	1 520,4		

3 день

Группы 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
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	К/К
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
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 КРУПКОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20	7,0	7,5	12,0	133,0	ТТК№-90	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	110/50	10,0	9,3	9,4	166,5	ТТК№-310	К/К
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	7,0	6,0	40,0	240,0	ТТК№-32	К/К
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1160	37,4	35,9	143,2	1 030,5		
Всего за день:		49,1	52,7	234,5	1 595,5		

4 ДЕНЬ

Пример меню для индивидуальной диеты

	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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ	200	29,9	14,7	43,8	427,6	236	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	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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,0	8,0	83,0	40	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	7,0	7,0	22,0	197,0	ТТК№-90	к/к
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	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	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, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сбросчик рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	7,9	10,4	118,3	1	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	7,1	24,7	221,3	ТТК№-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 (АЛЁЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	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	6,6	6,4	4,0	177,6	289	2008
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	1095	28,8	33,1	114,8	888,1		
Всего за день:		39,5	49,4	181,8	1 388,1		

6 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 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	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							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,7	3,0	9,5	72,0	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	2,0	2,0	12,0	94,3	98	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,0	12,2	15,0	154,3	ТТК№-30	К/К
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	К/К
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1105	29,0	32,1	126,2	893,3		
Всего за день:		44,6	47,6	205,4	1 441,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Дата 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	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	К/К
РИС ОТВАРНОЙ	180/5	5,5	7,7	36,0	234,0	325	2008
НАПИТОК ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1015	32,2	32,0	129,4	823,5		
Всего за день:		51,4	57,5	211,3	1460,8		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Ссылка на документ
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	205/15	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
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	К/К
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	5,1	4,6	11,0	107,9	ТТК№-94	К/К
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	12,0	15,8	22,8	355,6	ТТК№-254	К/К
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАСЛОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1095	29,9	28,3	109,3	882,6		
Всего за день:		43,0	41,4	212,2	1 467,9		

9 День

Порция: порция: наименование блюда	Масса порции:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборщик: 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	К/К
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	54,0	368	2012
Итого за прием пищи:	570	26,0	27,4	51,1	557,9		
Обед							
* САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-й ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,5	90,2	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	5,5	5,5	13,0	166,7	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120/5	13,0	10,0	27,4	202,0	245	2012
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	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	990	30,7	30,8	128,4	895,4		
Всего за день:		56,7	58,2	179,5	1453,3		

10 День

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	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	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,6	14,6	19,3	252,2	ТТК№-312	К/К
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	4,0	6,0	26,0	213,0	ТТК№-140	К/К
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,0	50,0	К/К	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1095	31,0	36,6	128,1	1 016,6		
Всего за день:		68,7	51,5	213,3	1 643,8		

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Ссылка на рецептуру
		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
ЯВЛОКО 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	К/К
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,5	7,3	17,5	178,9	65	2014
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	280	15,0	12,0	44,0	268,4	ТТК№-290	К/К
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,6	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	1080	31,7	26,2	126,7	810,0		
Всего за день:		44,7	40,0	217,7	1 351,7		

Итого:

12 ДЕНЬ

Прям пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
		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	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
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	8,0	11,0	23,0	268,0	ТТК№-271	к/к
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	166,6	ТТК№-350	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	30,7	122,8	ТТК№-410	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	26,7	38,6	141,7	1 084,6		
Всего за день:		51,6	54,5	226,0	1 670,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Итого за весь период	632,9	600,0	2 363,7	17 468,8	5,31	#####	8,24	#####	7,70	4,02	6 264,96
Среднее значение за период	52,7	50,0	197,0	1 455,7	0,44	57,44	0,69	6,95	0,64	0,34	522,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	30,9	54,6								

СУГГИМАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 12-18	568	1073

* Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлоготода (капусту, корнелплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут поизведеены 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. Могилыного и В.А. Тутельяна.-М. Делта 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 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.