



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ 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
		Белки, г	Жиры, 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	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:	535	16,5	14,4	70,1	484,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
ПОРЕ 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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	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:	940	39,8	23,6	116,1	880,6		
Всего за день:		56,3	43,0	186,2	1 364,6		

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	К/К
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	19,3	80,4	К/К	К/К
ХЛЕБ РУЖАНО-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	114,0	К/К	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	№ рецептур	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 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	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:	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 КРУТОЙ И МЯСОМ	200/20	6,2	6,0	10,0	122,7	ТТК№-90	К/К
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	90/50	9,5	8,9	8,6	155,4	ТТК№-312	К/К
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	150	6,0	5,6	38,0	238,0	ТТК№-320	К/К
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6		
Итого за прием пищи:	0	32,1	30,0	119,1	890,1		
Всего за день:		43,3	47,6	202,2	1 428,2		

4 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	20/10	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	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:	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 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	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	к/к	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,5	25,6	142,5	к/к	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	№ рецептур	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 " ПЕРКУЛЕС" 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	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	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 ПРО-БЕЛОРУССКИ	90	11,0	9,3	16,6	310,0	ТТК№-280	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,6	4,5	14,7	93,0	ТТК№-340	к/к
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	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	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:	920	29,8	29,8	103,6	890,2		
Всего за день:		39,3	46,5	165,0	1 360,6		

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	205/10	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	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУППА СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК№-002	2012
Итого за прием пищи:	520	15,0	15,3	72,4	516,8		
Обед							
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	1,8	5,7	43,2	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	5,1	7,1	16,5	151,2	ТК№-90	к/к
БИГОЧКИ 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	ТК№-350	к/к
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	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	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:	915	25,4	28,9	103,6	810,5		
Всего за День:		40,4	44,2	176,0	1 327,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник 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	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:	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 ДАЛШОЙ И ПТИЦЕЙ	200/10	3,8	1,8	11,0	76,1	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120/60	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	к/к	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	к/к	К/К
ЛОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	125	3,5	3,1	5,6	70,6	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	1020	33,7	32,1	129,6	809,0		
Всего за день:		49,4	46,9	199,0	1 286,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	205/10	1,6	4,2	14,8	103,3	2	2008
КАША ПШЕНИЧАЯ 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	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	к/к	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	к/к
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	6,4	6,0	23,0	113,7	ТТК№-91	к/к
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	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	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:	926	27,4	26,4	101,6	787,8		
Всего за день:		38,9	38,6	191,9	1 309,0		

9 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 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	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:	505	23,7	25,1	49,7	522,5		
Обед							
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-й ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,5	7,0	16,3	122,0	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	11,0	5,5	26,2	191,2	245	2012
ГЮРЕ 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	к/к
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	к/к	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	к/к	К/К
Итого за прием пищи:	805	24,3	23,1	126,5	701,2		
Всего за день:		48,0	48,2	176,2	1 223,7		

10 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	20/10	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	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 РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,0	11,0	14,5	199,6	314	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,0	5,0	22,0	195,6	ТТК№-140	К/К
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200/10	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	К/К	
БЕЛКО 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	К/К	
ОВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,0	10,5	14,5	166,0	65	2014	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	240/30	7,0	8,6	39,0	248,3	ТТК№-91	К/К	
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	К/К	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	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:	960	21,0	25,5	112,1	744,4			
Всего за день:		31,4	36,6	197,1	1 227,5			

12 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	200/10	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	К/К
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	К/К	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	4,0	12,0	21,3	255,0	ТТК№-271	К/К
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,2	5,5	14,8	150,0	ТТК№-350	К/К
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	25,7	102,8	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	К/К	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	К/К	К/К
Итого за прием пищи:	885	15,1	27,7	106,7	833,7		
Всего за день:		37,0	40,3	166,4	1 304,0		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	537,9	543,1	2 176,0	16 023,8
Среднее значение за период	44,8	45,3	181,3	1 335,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,5	56,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 7-11	518	911

* Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капуту, корнеллоды 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 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 продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. Делфи 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. 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.