

Согласовано

Директор ГБОУ № 140 *140* ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 140
СТЕПАНОВА Е.В.



2018г.

Согласовано

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу
Главный государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу



2018 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак и обед) для предоставления питания учащимся от 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости (частично стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга на 2018 год (для договорочных столовых)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,40	14,80	49,1	388,2	0,2	1,2	0	0,5	372,4	44,6	376,2	0,4	184/ТТК-184	2008				
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	6	2015				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	12	0	0,6	16	8	11	0,2	ТТК-688/1					
Итого за прием пищи:	490	21,08	20,90	84,26	603,9	0,22	13,2	0	1,14	418,9	64	459,2	1,6						
Обед																			
САЛАТ "СТЕПНОК" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,10	6,1	4,6	77,9	0	5,4	0,3	1,6	18,7	12,4	27,6	0,5	30	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	2,80	2,6	14,8	137,4	0,1	5,7	0,15	1,7	42,1	27,9	128	1,5	99/73	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,40	11,70	2,3	152,6	0,1	0,8	0	1,1	46,7	19,5	120,4	1,3	295	2015				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,40	4,7	34,8	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	20,7	159,9	0	8	0	0	12,1	7,9	14,3	0,1	408	2008				
Итого за прием пищи:	790	26,20	26,30	105,3	871,1	0,5	19,9	0,45	6,3	139,9	84,7	376,7	5,8						
Всего за день:		47,28	47,20	189,56	1475	0,72	33,1	0,45	7,44	558,8	148,7	835,9	7,4						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	18,20	17,00	57	453,6	0,14	1,2	0	1,2	109,7	18,5	347,1	0,9	189/ТТК-189	2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	0,01	1,40	10,3	107,2	0,01	0	0,05	0,1	156,5	5,13	132,42	0,2	3	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,75	133,73	0,04	1,2	0,04	0	121,83	14,1	90,62	1	433	2008				
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	1,1	0	0	102	11,2	76	0	ТТК-435					
Итого за прием пищи:	490	23,81	23,30	96,45	749,33	0,19	3,5	0,09	1,3	490,1	48,93	646,14	2,1						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	2,6	0	1,1	21,3	11,5	22,9	0,7	ТТК-49/3					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	1,20	11,40	7,1	74,6	0	9,8	0,15	0,1	36,8	17,5	44,9	0,9	84/307	2008				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,0	4,40	4,6	112,3	0,1	2,7	0,2	2,1	26,1	29,2	179,1	0,5	272	2016				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	11,9	0	0,2	38,1	29,3	85,3	1,2	335	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	27,1	110,9	0	3,3	0	0,2	15,3	5,4	5,8	0,6	ТТК-394					
Итого за прием пищи:	790	23,90	24,20	95	630,2	0,5	30,3	0,35	4,4	148,7	102,5	383,6	5,4						
Всего за день:		47,71	47,50	191,45	1379,53	0,69	33,8	0,44	5,7	638,8	151,4	1029,7	7,5						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	14,80	14,00	44,1	387,1	0,15	0,8	0,05	0,9	472,8	35,6	549,3	0,7	ТТК-224					
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	ТТК-16	2015				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	3,4	0	0	14,3	6,3	8,4	0,2	431	2008				
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,2	19	12	16	0,2	ТТК-688/1					
Итого за прием пищи:	490	19,48	20,00	79,96	604,4	0,17	9,2	0,05	1,14	524,1	59,5	638,3	1,4						
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	1,0	3	5,6	54,4	0	12,3	0	1,3	22,8	7,7	16,8	0,6	35	2008				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	10,10	1,80	9,4	104,4	0,1	5,6	0,15	0,3	24,7	21,6	66,3	1,0	91/252	2008				
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	13,80	22,40	28,1	253,4	0,2	1,1	0	1,8	25,1	16,5	104,7	1,5	ТТК-280	2016				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,4	5,3	33,8	198,6	0	0,9	0,25	0,4	18,7	27,7	75,9	0,8	334					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СЛИВНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	8	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008				
Итого за прием пищи:	790	33,10	33,80	132,4	863,2	0,5	27,9	0,4	4,5	126,6	92,8	332,5	5,9						
Всего за день:		52,58	53,80	212,36	1467,6	0,67	37,1	0,45	5,64	650,7	152,3	970,8	7,3						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	21,40	23,30	45,3	332	0,1	0,4	0	0,1	417,8	24,5	559,4	0,7	189/ТТК-189	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,6	0,6	24,2	105,9	0	0,7	0	0	14,3	4,8	32,7	0,1	2	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	12	0	0,6	16	8	11	0,2	ТТК-688/1			
Итого за прием пищи:	515	24,90	24,50	102,8	586,2	0,2	13,1	0	1,1	464,2	46,9	627,9	2,5				
Обед																	
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	6,6	0,01	2,2	15,6	12	22,2	0,48	29	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5	3,60	3,1	16,2	106,8	0,1	4,3	0,1	0,3	25,3	20,4	57,5	1,0	100/307	2008		
СВИНИНА ОТВАРНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ "ВЕСНА"	60/20	13,00	9,50	17,1	292,4	0,1	0,3	0,1	1,5	4,7	24,8	106,4	0,7	ТТК-729/1			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	3,10	5,1	11,3	100,5	0,1	7,3	0,2	0,3	37,4	24,7	52,6	1,3	351	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907			
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	25,0	102,1	0	5	0	0	15,9	4,5	4,6	0,1	436	2008		
Итого за прием пищи:	785	25,10	24,96	100,34	810,6	0,52	23,5	0,41	5	152,3	96	288,9	5,08				
Всего за день:	50,00	49,46	203,14	1396,8	0,72	36,6	0,41	6,1	616,5	142,9	916,8	7,58					

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	13,30	11,90	39,8	262,3	0,13	0,9	0	1,8	182,6	35,1	172,14	0,5	189/ТТК-189	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	0,01	1,40	10,3	107,2	0,01	0	0,05	0,1	156,5	5,13	132,42	0,2	3	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1,5	0,01	0	61	7	45	1	432	2008		
МОЛОКО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,2	0	204	22,4	144	0,2	ТТК-435			
Итого за прием пищи:	590	20,41	19,50	81,8	581,3	0,26	3,4	0,26	1,9	604,1	69,63	493,56	1,9				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	12	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	ТТК-19/1			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	3,0	3,8	10,3	88,3	0	6,7	0,15	0,1	36,4	19,8	49,5	1,3	76/252	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	22,10	30,80	63,8	467,6	0,2	9,3	0	2,7	16,4	32,7	167,2	2,5	258	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907			
НАПИТОК ВРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,80	0,00	39,5	145,6	0	4	0	0	8,2	1,8	0	0	ТТК-437			
Итого за прием пищи:	710	35,70	35,90	143,2	849,7	0,4	32	0,15	3,6	85,9	72,3	287,5	5,9				
Всего за день:		56,11	55,40	225	1431	0,66	35,4	0,41	5,5	690	141,9	781,06	7,8				

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	21,10	20,30	57,7	280,3	0,18	5,7	0	0,4	472,4	36,0	497,6	0,5	ТТК-193					
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	6	2015				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	4	0,1	0	19,3	4,9	3,1	0,5	441	2008				
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,2	19	12	16	0,2	ТТК-689/1					
Итого за прием пищи:	505	26,28	26,60	107,16	568	0,2	14,7	0,1	0,64	528,7	58,5	581,3	1,5						
Обед																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,8	6,1	5,2	79,3	0	3,2	0,1	2,5	12,0	11,2	23,1	0,5	51	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/30	1,9	2,3	15,6	90,9	0,1	7,7	0,15	0,3	20,3	23,7	55,7	1,0	92/140	2008				
ПЛОВ	150	22,10	19,40	36,1	328,8	0,1	1,0	0,1	1,8	17,6	34,2	174,7	1,9	265	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	7	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008				
Итого за прием пищи:	730	29,70	29,10	116,7	769,8	0,42	18,9	0,36	5,8	82	94,7	322,1	5,6						
Всего за день:		55,98	55,70	223,86	1337,8	0,62	33,6	0,46	6,44	610,7	153,2	903,4	7,1						

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	20,50	23,50	55,16	312,54	0,1	0	0,11	1,5	429,8	36,4	553,2	0,3	210	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,1	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,6	0,60	24,2	105,9	0	0,7	0	0	14,3	4,8	32,7	0,1	2	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008				
КОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	1,1	0	0	102	11,2	76	0	ТТК-435					
Итого за прием пищи:	505	26,30	26,70	107,26	574,54	0,2	1,8	0,11	1,9	562,2	62	686,7	1,9						
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,05	12	0,1	0,2	8,4	16	15,6	0,6	ТТК-22/1					
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	0,10	6,40	8,1	86,4	0	7,1	0,2	0,2	36,5	17,1	45,2	0,8	88/252	2008				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120/30	16,10	19,00	28,1	387	0,2	9,3	0	2,8	17,0	42,5	130,2	2,1	299/371	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,80	0,00	39,5	145,6	0	4	0	0	7,4	1,6	0	0	437	2008				
Итого за прием пищи:	710	27,00	26,70	106,1	773,2	0,45	32,4	0,3	3,9	80,4	86,8	236,6	5						
Всего за день:		53,30	53,40	213,36	1347,74	0,65	34,2	0,41	5,8	642,6	148,8	923,3	6,9						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	10,80	8,90	27,4	158,3	0,2	1,8	0	1,6	392,4	23,6	442,3	0,3	189/ТТК-189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	ТТК-16	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,75	133,73	0,04	1,2	0,04	0	121,8	14,1	90,62	1	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	12	0	0,6	16	8	11	0,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	490	18,18	17,50	72,31	447,23	0,26	15	0,04	2,24	548,2	51,3	608,52	1,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,9	5,8	5,2	77,3	0	9,2	0,15	0,5	23,4	10,9	19,6	0,6	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	2,80	3,90	14,8	137,4	0,1	5,7	0,15	1,6	42,1	27,9	128	1,5	99/73	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/30	16,80	13,80	2,4	195,8	0	0	0	0,7	15,2	12,7	109,3	0,7	290	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕНЧЕВАЯ	150	3,62	4,62	37,89	207,03	0,03	0	0,04	0,3	11,06	28,13	78,39	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	8	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008
Итого за прием пищи:	790	28,92	29,42	115,79	869,93	0,33	22,9	0,34	3,8	127,1	98,93	404,09	5,4		
Всего за день:		47,10	46,92	188,1	1317,16	0,59	37,9	0,38	6,04	675,3	150,2	1012,6	7,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	14,80	14,00	44,1	387,1	0,15	0,3	0,05	0,9	472,8	35,6	549,3	0,7	ТТК-224	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	6	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,2	0	20,7	159,9	0	8	0	0	12,1	7,9	14,3	0,1	408	2008
АЛПЕРСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	21	0	0,2	34	13	23	0,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	485	19,98	19,90	83,26	696,2	0,17	29,3	0,05	1,14	536,9	62,1	651,2	1,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	2,6	0	1,1	21,3	11,5	22,9	0,7	ТТК-49/3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5	3,60	3,1	16,2	106,8	0,1	4,3	0,1	0,3	25,3	20,4	57,5	1	100/307	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	16,00	16,10	12,0	150,9	0,1	0,2	0	2,3	18,5	11,5	134,0	0,9	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	5,6	20,0	143,8	0,1	9,3	0,3	0,5	47,0	34,8	86,7	1,3	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	27,1	110,9	0	3,3	0	0,2	15,3	5,4	5,8	0,6	ТТК - 394	
Итого за прием пищи:	790	28,20	28,10	110	700,3	0,5	19,7	0,4	5,1	138,5	93,2	352,5	6		
Всего за день:		48,18	48,00	193,26	1398,5	0,67	49	0,45	6,24	675,4	155,3	1003,7	7,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,40	14,80	49,1	388,2	0,2	1,2	0	0,5	372,4	44,6	172,14	0,4	184/ТТК-184	2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	0,01	1,40	10,3	107,2	0,01	0	0,05	0,1	156,5	5,13	132,42	0,2	3	2008				
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,00	0,00	10,8	41,9	0	0,2	0,1	0	7,6	2,6	1,9	0,1	430	2008				
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	1,1	0	0	102	11,2	76	0	ТТК-435					
Итого за прием пищи:	490	19,11	18,60	74,6	592,1	0,21	2,5	0,15	0,6	638,5	63,53	382,46	0,7						
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	12	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	ТТК-19/1					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	3,1	3,9	19	184,2	0	6,8	0,15	0,2	35,0	19,0	53,2	1,1	95/252	2008				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	17,40	25,80	35,8	318	0,25	15	0,1	4,1	21	34,2	95	2,9	306	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,80	0,00	39,5	145,6	0	4	0	0	8,2	1,8	0	0	ТТК-437					
Итого за прием пищи:	710	31,10	31,00	123,9	796	0,45	37,8	0,25	5,1	89,1	73	219	6,1						
Всего за день:		50,21	49,60	198,5	1388,1	0,66	40,3	0,4	5,7	727,6	136,5	601,46	6,8						

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	16,10	18,00	23,03	185	0,13	0,9	0	1,8	182,6	35,1	393,1	0,5	208	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,6	0,6	24,2	105,9	0	0,7	0	0	14,3	4,8	32,7	0,1	2	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,75	133,73	0,04	1,2	0,04	0	121,8	14,1	90,62	1	433	2008				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,4	9,8	47	0	12	0	0,6	16	8	11	0,2	ТТК-688/1					
Итого за прием пищи:	510	22,30	21,70	90,28	512,43	0,17	14,8	0,04	2,8	336,3	65,8	544,82	2,6						
Обед																			
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,9	6,06	2,64	69	0,02	6,6	0,01	2,2	15,6	12	22,2	0,48	29	2008				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5	1,5	4,1	10,3	85,8	0	6,7	0,15	0,2	36,0	18,4	37,8	1,1	76	2008				
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	18,10	11,70	22,8	170,1	0	0,3	0,15	0,3	44,7	3,4	189,3	0,3	277	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	294,5	0,2	10,3	0	0,2	38,1	29,3	85,3	1,2	335	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	4	0,1	0	19,3	4,9	3,1	0,5	441	2008				
Итого за прием пищи:	785	28,70	28,46	114,14	891,7	0,42	27,9	0,41	3,6	164,8	77,6	383,3	5,08						
Всего за день:		51,00	50,16	204,42	1404,13	0,59	42,7	0,45	6,4	503,1	143,4	928,12	7,68						

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Витамины				Витамины			Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,10	13,40	42,8	288,9	0,25	0,2	0,2	0,1	372,7	17,4	433,2	1,2	214	2008							
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	6	2015							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	27,8	125,4	0	0,5	0	0	109,4	15,2	77,9	0,7	ТТК-226/1								
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	21	0	0,2	34	13	23	0,2	ТТК-688/1								
Итого за прием пищи:	485	22,08	21,70	89,06	565,5	0,27	21,7	0,2	0,34	534,1	51,2	598,7	2,4									
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО	60	0,8	6,1	5,2	79,3	0	3,2	0,1	2,5	12,0	11,2	23,1	0,5	51	2008							
ЦИЗ ЗЕЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,70	14,10	7,6	90,9	0,1	10,7	0	1,0	55,2	37,3	57,5	1,7	86	2008							
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,0	4,4	4,6	112,3	0,1	2,7	0,2	2,1	26,1	29,2	179,1	0,5	272	2016							
РИС ОТВАРНОЙ	150	0,26	0,44	22,29	214,15	0	0	0	0,02	0,21	1,33	4,25	0,04	325	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904								
БАТОН ПАРОВОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	ТТК-907								
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	36,8	208	0	2	0	0,1	2	1	2	0	439	2008							
Итого за прием пищи:	785	26,16	26,24	104,59	844,45	0,4	18,6	0,3	6,42	106,6	89,63	311,55	4,24									
Всего за день:		48,24	47,94	193,65	1409,95	0,67	40,3	0,5	6,76	640,7	140,8	910,25	6,64									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	607,7	605,1	2 436,7	16 753,3	7,9	454,0	5,21	73,8	7 630,3	1 765,6	10 817,1	87,2				
Среднее значение за период	50,64	50,42	203,06	1396,11	0,66	37,83	0,43	6,15	635,85	147,13	901,43	7,27				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	32,5	58,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Младшие классы	504	764

Допускается производить замену продуктов и блюд с учетом сезонности.

* Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки, либо использовать овощи нового урожая. (СанПин 2.4.5.2409-08 п.6.29)

