Согласовано

Директор (БОУ Nº

BOY COE M

MPEKTO

CTENAHOBA E. 1

2018r.

Согласовано



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

1 день

		Пише	Пишевые вешества	ества	O CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH		Витамины	ИМИР		Мине	ральнь	Минеральные вещества	ества		
	Macca			Углеволы.	ская				1			1	1	7	Сборник
Прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	уплеводы,	ценность, ккал	В1, мг С, мг А, мг	C, MI	А, мг	E, MI	Са, мг	Е, мг Са, мг Мд, мг Р, мг	P, Mr	Fe, мг	туры	рецептур
			Завтрак	эак											
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/TTK-184	2008
БУТЕРБРОЛ 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	o	2015
HAM C CAXAPOM	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008
SELOKO CBEXEE	100	0,4	0,4	8,6	47	0	12	0	0,6	16	8	11	0,2	TTK-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	Ä											
САПАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	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 РУБЛЕНЫЕ 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	TTK-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	TTK-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			1		
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		

				*******			Витамины	TAMPI		Мине	Минеральные вещества	не вещ	ества		
	Macca	Пище	Пищевые вещества	00100	Энергети-									№ рецеп-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	це	В1, мг С, мг А, мг	C, Mr	А, мг	E, MI	Са, мг Мд, мг Р, мг Ге, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	туры	рецептур
			Завтрак	oak											
	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/TTK-189	2008
КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/00	001	1 40	10.3	107.2	0 0.	0	0.05	0.1	156.5	5,13	132,42	0,2	3	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	07/01	0,01	1,40	20,0	100 70	2	5	0 0	5	101 00		29.00	٠.	433	2008
KAKAO C MOЛOKOM	200	2,90	2,50	24,/5	133,73	0,04	7,2	0,04	c	121,03	4, -	20,02	, -	700	1000
ЙОГУРТ В ИНЛИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	1,1	0	0	102	11,2	6		1 1 R-435	
	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	Ď											
OVENTING CREKELI C WYCHOW DYCHALEBPHPIM	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	2,6	0	1,1	21,3	11,5	22,9	0,7	TTK-49/3	
CAJAL N3 CBENIBIC MACTON CASTOMEREM KVPOŇ CMETAHOŇ N 3ENEHBIO	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
EN NO CECKEN INTERCLATED CONSE	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
KO I JETO PEDE JIOOMI EJIBOKATE	150	30	5 1	21.5	144.5	0.2	11.9	0	0,2	38,1	29,3	85,3	1,2	335	2008
I ROPE KAP I OGEJIBHOE	3	s -	0 .	127	61.0	0 1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2	TTK-904	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	5	7	0.0	14,	1 0		, ,	,	, -	7	3	10 .	3	TTK-007	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	/8,6	0,1	c	c		0,1	٥,٥	18,0	0 -0	7717.004	
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	11K-394	
Marco as track training.	790	23,90	24,20	95	630,2	0,5	30,3	0,35	4,4	148,7	102,5	383,6	5,4		
Posto of Touri		47,71	47,50	191,45	1379,53	0,69	33,8	0,44	5,7	638,8	151,4	1029,7	7,5		
Tool of America															
	ć.s	3 день													
		7	Пишавыя вашества	Caroon			Вита	Витамины		MMM	Минеральные вещества	ые вец	цества		

	1					0.470			Minuo	H-Inco	10 8011	OCTRA		
Масса	ІІИЩ	вые вещ	ества	Энергети- ческая		2	2220	14-1	1	200		3	№ рецеп-	Сборник
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	C, MI	A, MI	E, Mr	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, мг	туры	рецептур
		Завтк	эак											
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	TTK-224	
15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0	0,04	18	5,6	64,6	0,3	TTK-16	2015
200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	3,4	0	0	14,3	6,3	8,4	0,2	431	2008
100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,2	19	12	16	0,2	TTK-688/1	
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		
		06e	Ď											
60	1,0	ω	5,6	54,4	0	12,3	0	1,3	22,8	7,7	16,8	0,6	35	2008
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
80	13,80	22,40	28,1	253,4	0,2	1,1	0	1,8	25,1	16,5	104,7	1,5	TTK-280	
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	2016
40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	TTK-904	
50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	TTK-907	
200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	œ	0	0	24,2	+	23,2	十	401	2008
790	33,10	33,80	132,4	863,2	0,5	27,9	0,4	4,5	126,6	_	_	+		
	52,58	53,80	212,36	1467,6	0,67	37,1	0,45	5,64	650,7	_		-	-	
	Масса порции 130/20 15/20 200/5 100 490 60 200/5/5 80 150 40 50 790	Бел	Бел	Пищевые вещести Белки, г Жиры, г Угл Н4,80 14,00 4,08 5,70 0,2 0 0 19,48 20,00 19,48 20,00 119,48 20,00 11,80 11,80 11,80 13,80 22,40 13,80 22,40 3,3 10,3 3,4 5,3 3 2,3 0,9 0,5 0,5 0,1 33,80 52,58 53,80	Пищевые вещества Белки, г	Пищевые вещества углеводы, г Киры, г Г Киры, г Г Киры, г Г Киал Ческая и	Пищевые вещества Энергети. ческая ческая ческая иенность, кал В1, мг г Завтрак иенность, кал В1, мг г 14,80 14,00 44,1 387,1 0,15 4,08 5,70 10,36 108,2 0,02 0,2 0 15,2 62,1 0 19,48 20,00 79,96 604,4 0,17 10,10 3 5,6 54,4 0,1 10,10 3,80 9,4 104,4 0,1 13,80 22,40 28,1 253,4 0,2 3,4 5,3 33,8 198,6 0 2,3 0,9 15,4 78,6 0,1 2,3 0,9 15,4 78,6 0,1 2,3 0,9 15,4 78,6 0,1 2,3 0,9 15,4 78,6 0,1 2,3 0,9 15,4 78,6 0,1 33,10 33,80 132,4 863,2 0,5 <td>Пищевые вещества Энергети ческая ческая ческая ин меская ин мес</td> <td>Пищевые вещества Энергети г Вимргети г Витамины Витамины</td> <td>Пищевые вещества Энергети ская исская и исская исская исская и исская исская и исская и</td> <td>Пищевые вещества Энергети сиская иская иская иская иская иская иская иская и кая и под да да</td> <td>Пищевые вещества Энергети сиская иская иская иская иская иская иская иская и кая и под да да</td> <td> Ницевые вещества Знергети Нитеральные вещества Нитеральные</td> <td> Нищевые вещества Вергети Вер</td>	Пищевые вещества Энергети ческая ческая ческая ин меская ин мес	Пищевые вещества Энергети г Вимргети г Витамины Витамины	Пищевые вещества Энергети ская исская и исская исская исская и исская исская и	Пищевые вещества Энергети сиская иская иская иская иская иская иская иская и кая и под да	Пищевые вещества Энергети сиская иская иская иская иская иская иская иская и кая и под да	Ницевые вещества Знергети Нитеральные вещества Нитеральные	Нищевые вещества Вергети Вер

	4	4 день													
		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ІЧНИ		Мине	ральн	Минеральные вещества	цества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность,	В1, мг	C, Mr	А, мг	Ē, MT	Са, мг	Са, мг Мд, мг	P, M	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	рак											
THE PROPERTY OF MANOGON OF THE PROPERTY.	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/TTK-189	2008
KALIA AVIJANA I LILICATANA O MINOSIOMI OSIVIDO II IDIMI	30	3	o .	χ, π	40.8	2 .		5	0 4	بر ص	20	17 4	0 8	TTK-904	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15/20	1,0	0 0	24.5	105 9	5 -	07	0		14.3	4 0	327	0 1	2	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	9,1	0,6	24,2	6,001	c	0,7	c		14,0	1,0	1,20	0 -	1	2000
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	TTK-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	Д											
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	47	24,8	106,4	0,7	TTK-725/1	
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	TTK-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	TTK-907	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "C"	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	υı	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		
	(J)	5 день													
		шиП	Пищевые вещества	цества	Энергети-		Вита	Витамины		Мине	еральн	ные ве	Минеральные вещества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Ë WI	Са, мг	Са, мг Мд, мг	- P, мг	Fe, Mr	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Завтрак	рак											
КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" 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	4 0,5	189/TTK-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	2 0,2	ω	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1,5	0,01	0	61	7	45	_	432	2008
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	_	0,2	0	204	22,4		Г	TTK-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	6 1,9		
			Обед	ед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	12	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	TTK-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 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	TTK-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	TTK-907	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "C"	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	9 781,06	6 7,8		

		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ИНЫ		Мине	Минеральные вещества	не вещ	ества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг А, мг	C, Mr		E, ≤1	Са, мг	E, мг Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	oak											
КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" 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/TTK-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	ω	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1,5	0,01	0	61	7	45		432	2008
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,2	0	204	22,4	144	0,2	TTK-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	493,56	1,9		
			Обед	Д											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	12	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	TTK-19/1	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5/5	0,8	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	TTK-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	TTK-907	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "C"	200	5,80	0,00	39,5	145,6	0	4	0	0	8,2	1,8	0	0	TTK-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		

		Пищ	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ІЧНИ		Минер	ральнь	Минеральные вещества	эства		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	E, MT	Са, мг	Са, мг Мд, мг Р, мг		Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	эак											
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	TTK-193	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	15/20	4,08	5,70	10,36	108,2	0,02	0	0		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	<u>3</u>	0,5	441	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,2	19	12	16	0,2	TTK-688/1	
Итого за прием пищи:	505	26,28	26,60	107,16	568	0,2	14,7	0,1	_	528,7	58,5	581,3	1,5		
			Обед	Д											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	TTK-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	TTK-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		
		Депь													
		ПиЩ	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ІЧНИ		Мине	ральнь	Минеральные вещества	ества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг		А, мг	E, Mr	Са, мг	Са, мг Мg, мг Р, мг		Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник
			Завтрак	эак											
MAKAPOHЫ C CЫPOM	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	TTK-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
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	1,1	0	0	102	11,2	76	0	TTK-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	Д.											
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	TTK - 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 СМЕТАННЫМ 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	TTK-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	TTK-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	ហ		
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

		1000													
		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ІЧНИМ		Мине	ральн	Минеральные вещества	ества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	E, MI	Са, мг Мд, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	рак											
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/TTK-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	TTK-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
REJOKO CBEXEE	100	0,4	0,4	9,8	47	0	12	0	0,6	16	8	11	0,2	TTK-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	Д											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	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 ГРЕЧНЕВАЯ	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	TTK-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	TTK-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		
	ဖွ	день													
		ПиЩ	Пищевые вещества	цества	Энергети-		Вита	Витамины		Мине	ральн	Минеральные вещества	цества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		, В1, мг	C, MF	А, мг	E, MT	Са, мг	Са, мг Мд, мг	P, Mr	Ге, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	рак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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	TTK-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	б	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
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	21	0	0,2	34	13	23	0,2	TTK-688/1	
Итого за прием пищи:	485	19,98	19,90	83,26	698,2	0,17	29,3	0,05	1,14	536,9	62,1	651,2	1,3		
			Обед	ед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	2,6	0	1,1	21,3	11,5	22,9	0,7	TTK-49/3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5	3,60	<u>ω</u>	16,2	106,8	0,1	4,3	0,1	0,3	25,3	20,4	57,5	_	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	TTK-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	6,0	15,4	/8,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	11K-90/	
NOW! OF AN OFFICE C BY LAWRITON C	700	38 30	28 40	440	700.3		10,0	2	7,0	130,0	3 -	3636	0,0	- 17	

Всего за день: Итого за прием пищи:

790

48,18 28,20 2,3

48,00 28,10

193,26

1398,5

0,5

19,7 ω ω

49

0,45 0,4 0

6,24

675,4 | 155,3 | 1003,7

352,5 5,8 19,5

15,3 138,5 93,2 5,4

0,3 6

110

700,3

10 день

		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ины		Мине	ральн	Минеральные вещества	ества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, ценность, В1, мг С, мг г ккал	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, MI	А, мг	E, MT	Са, мг	Мд, мг	Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг	Fe, Mr	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	рак											
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/TTK-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	ω	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	TTK-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	63,53 382,46	0,7		
			Обед	Į,											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	12	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	TTK-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	TTK-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	TTK-907	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "C"	200	5,80	0,00	39,5	145,6	0	4	0	0	8,2	1,8	0	0	TTK-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	136,5 601,46	6,8		

11 день

		Пище	Пищевые вещества	ества)		Витамины	ИНЫ		Мине	ральнь	Минеральные вещества	эства		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг		А, мг	Ë.	Са, мг	Е, мг Са, мг Мд, мг Р, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	ak											
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	TTK-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	ω	1	0,2	TTK-688/1	
Итого за прием пищи:	510	22,30	21,70	90,28	512,43	0,17	14,8	0,04	2,8	338,3	65,8	544,82	2,6		
			Обед	Д											
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
ГУЛЯШ 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	TTK-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	TTK-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

		Пище	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины	ІЧНИ		Мине	Минеральные вещества	не веш	цества		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг		А, мг	Ë M	Е, мг Са, мг Мд, мг Р, мг Fe, мг	Мд, мг	, M	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак	рак											
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	TTK-226/1	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	21	0	0,2	34	13	23	0,2	TTK-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	Ä											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ 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
КОТЛЕТЫ 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 ОТВАРНОИ	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	TTK-904	
БАТОН НАРЕЗНОИ ОБОГАЩЕННЫИ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	TTK-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	36,8	208	0	2	0	0,1	2	_	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		910,25			
					-								Г		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины	инни		Мине	ральные	Минеральные вещества	Ва
Итого	Белки, г	Жиры, г	Белки, г Жиры, г Углеводы, ценность, г ккал В1, мг С, мг А, мг Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, MI	А, мг	E, Mr	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	607,7	605,1	607,7 605,1 2436,7 16753,3 7,9 454,0	16 753,3	7,9	454,0	5,21	73,8	73,8 7 630,3 1 765,6 10 817,1 87,2	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	37,83	0,43	6,15	635,85 147,13 901,43 7,27	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)

младшие классы	Возраст детей
504	Завтрак
764	Обед

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)

нарадънни даректор Обо (Альфа-Провиант" (Ланенкова С. Г.)