

Согласовано
 Директор ГБОУ № 149
Степанов Е.В.
 01.09 2020 г.

Общество с ограниченной ответственностью
 Генеральный директор
 ООО "Альфа-Провиант"
Ленинкова С.Г.
 Санкт-Петербург

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
Н.С. Башкетова
 01.09 2020 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 (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ)	150/20	3,7	12,9	30,6	212,0	0,1	6,7	0	0,3	199,2	20,1	187,4	0,0	189/ТТК-689	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6	0	0	0	0	8,9	5,9	45,1	0,7	ТТК-6	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2006
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,7	2,5	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	70	0	ТТК-435	
Итого за прием пищи:	605	11,1	21,9	70,1	486,9	0,1	17,0	0,0	0,9	335,0	51,0	326,9	3,6		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	ТТК-19/1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (№73, 2008)	200/10	5,9	2,6	23,1	137,4	0,1	0,0	0,2	1,6	31,2	27,9	171,3	1,8	99	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	18,6	24,8	32,1	263,4	0,2	2,2	0	2,0	251,7	16,5	204,7	0,0	ТТК-280	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	51,5	0,1	0	0	0,9	7,2	7,5	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	38,0	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,0	441	2008
Итого за прием пищи:	790	37,6	34,4	163,1	957,8	0,6	48,2	0,4	5,8	341,9	79,2	512,4	5,4		
Всего за день:		48,7	56,3	233,2	1444,7	0,7	63,2	0,4	6,7	676,9	130,2	839,3	9,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	11,6	26,9	250,1	0,1	3,4	0	0,9	89,5	31,5	218,9	0,0	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	10,3	107,0	0	0,1	0	0	235,9	7,9	89	0,4	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54,0	0	4,0	0	0,2	16,0	17,0	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	570	14,8	19,7	76,8	552,2	0,1	8,0	0,0	1,1	452,9	83,9	418,5	3,3		

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	0,0	0	0,9	21,3	11,5	22,9	0,0	ТТК-49/3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	200/5/5	2,8	9,7	15,1	184,7	0,1	9,7	0,2	0,1	37,3	17,7	145,1	0,0	84	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,0	4,4	4,6	152,3	0,2	0,0	0,0	1,1	196,1	29,2	279,1	0,0	272	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	0	0,2	38,1	29,3	85,3	1,2	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	27,1	110,9	0	3,3	0	0,2	16,3	5,4	5,8	0,6	ТТК - 394	
Итого за прием пищи:	790	27,6	23,2	117,6	853,1	0,7	23,3	0,2	3,4	324,8	107,2	605,5	3,9		
Всего за день:		42,4	42,9	194,4	1405,3	0,8	31,3	0,2	4,5	777,6	191,1	1024,0	7,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	24,6	16,9	31,9	385,2	0	0,3	0,1	1,2	387,9	35,6	285,7	1,0	224	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	0,8	0	0	14,3	6,3	8,4	0,8	431	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	490	30,0	21,8	67,7	595,4	0,1	6,1	0,1	2,3	426,2	60,6	348,6	4,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	5,0	0,1	0,2	9,4	12	15,6	0,6	ТТК - 22/1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	3,5	3,9	17,4	144,5	0,1	1,5	0,2	0,3	25,2	21,8	166,5	0,0	91	2008
ТЕФТЕЛИ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	7,92	9,26	15,9	138,84	0,2	0,0	0	2,67	7,12	8,9	168,5	0,1	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,4	5,3	33,8	198,6	0,1	2,7	0,3	0,4	18,7	27,7	275,9	0,0	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	2,3	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008
Итого за прием пищи:	790	22,4	20,6	139,5	821,5	0,6	11,5	0,6	4,5	100,3	94,2	717,0	3,3		
Всего за день:		52,4	42,4	207,2	1416,9	0,7	17,6	0,7	6,8	526,5	154,8	1065,6	7,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	13,0	22,7	282,4	0	6,6	0,0	0,9	3,1	3,6	4,9	0,2	189	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6	0	0	0	0	8,3	5,9	45,1	0,7	ТТК-5	

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	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	490	11,9	19,5	57,8	502,5	0,0	16,6	0,0	1,5	39,9	23,3	68,4	3,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1,0	3,1	4,6	49,8	0,0	16,2	0,0	1,4	29,4	9,0	16,8	0,4	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	200/5	3,6	3,1	16,2	106,9	0,1	5,4	0,2	0,4	25,8	20,6	157,7	1,0	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,0	16,9	18,3	252,6	0,1	0,5	0	2,2	14,5	19,5	120,4	0,3	314	2008
РАГУ ОВОШНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,1	5,1	11,3	105,5	0,1	11,2	0,5	0,3	37,4	24,7	52,6	1,3	351	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	25,0	102,1	0	3,3	0	0	15,9	4,5	4,5	0,1	ТТК-377	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% ЖИРНОСТИ	100	2,7	2,5	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	76	0	ТТК-435	
Итого за прием пищи:	885	29,0	32,6	122,5	879,3	0,5	36,9	0,7	6,2	241,7	103,6	495,4	5,2		
Всего за день:		40,9	52,1	180,3	1381,8	0,5	53,5	0,7	6,7	281,6	126,9	563,8	9,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	14,0	20,5	330,5	0	4,8	0	0,8	4,8	2,5	7,8	0,2	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	10,3	107,0	0	0,1	0	0	235,8	7,9	88	0,4	3	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,1	0	10,8	41,9	0	0,2	0	0	7,6	2,6	1,9	0,1	430	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	160	0,5	0,1	15,1	54,0	0	4,0	0	0,2	16,0	17,0	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	570	12,1	19,1	66,7	533,4	0,0	9,1	0,0	1,0	264,2	30,0	113,7	2,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	ТТК-20/1	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/6/6	3,0	3,8	10,3	128,4	0	12,5	0,2	0,1	36,9	20,0	149,7	0,0	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,1	18,4	38,8	447,6	0,1	3,2	0	2,3	16,4	32,7	267,2	0,0	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	ТТК-437	
Итого за прием пищи:	710	23,1	24,2	104,1	821,9	0,3	20,8	0,3	3,3	92,0	77,0	521,1	2,6		
Всего за день:		35,2	43,3	160,8	1355,3	0,3	29,9	0,3	4,3	356,2	107,0	634,8	5,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150/20	14,1	10,3	58,7	290,3	0	3,2	0	0,4	355,4	36,0	308,0	0,0	193	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	0,8	0	0	14,3	6,3	8,4	0,8	431	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	18	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	510	19,5	15,2	94,5	500,5	0,1	9,0	0,0	0,9	393,7	61,0	370,9	3,3		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,8	6,1	5,2	79,6	0	3,1	0,2	2,5	14,3	11,5	125,4	0,7	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ (№89, 2008)	200/30	5,9	2,3	25,6	151,0	0,1	3,8	0,0	0,3	20,8	23,9	155,9	0,0	92	2008
МАКАРОНИК С МЯСОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	17,4	19,8	38,5	390,2	0,1	0,5	0	1,6	150,0	22,7	287,3	0,0	309	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,6	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	1,8	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
Итого за прием пищи:	730	31,1	30,2	143,7	964,4	0,4	9,2	0,2	5,8	222,8	88,2	658,9	3,5		
Всего за день:		50,6	45,4	238,2	1464,9	0,32	18,2	0,2	6,7	616,5	149,2	1029,8	6,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5	0,2	1,9	0,0	0,8	283,5	9,05	283,5	0,0	210	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,6	0,6	20,6	92,1	0	2,4	0	0	6,4	4,2	13,9	0,3	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	505	15,2	20,2	98,7	623,5	0,2	14,7	0,0	1,8	431,0	52,6	421,4	4,2		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	3,4	25,2	0,6	ТТК-19/1	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	2,9	5,4	16,1	156,5	0	7,2	0,2	0,2	37,0	17,3	145,4	0,8	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150	15,5	15,0	31,1	417,0	0,3	0,3	0	2,8	157,0	33,5	280,2	0,0	299	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,6	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	437	2008
Итого за прием пищи:	710	25,4	22,4	102,7	820,0	0,5	15,8	0,3	4,0	232,7	75,1	540,6	3,6		
Всего за день:		40,6	42,6	201,4	1443,5	0,7	30,3	0,3	5,8	663,7	127,7	962,0	7,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	-----------	----------	----------------------	---	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Числовая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	10,1	28,1	193,6	0,1	0,4	0	1,2	237,0	19,9	259,3	0,0	189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
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
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,5	0,1	15,1	54,0	0	4,0	0	0,2	16,0	17,0	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	570	11,3	14,8	68,5	409,2	0,2	4,4	0,0	1,5	270,5	49,4	321,2	3,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1,0	3,1	4,6	49,8	0,0	16,2	0,0	1,4	29,4	9,0	16,8	0,4	40	2002
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (№73, 2008)	200/10	5,8	2,6	23,1	137,4	0,1	0,0	0,2	1,6	31,2	27,9	171,3	1,8	99	2008
ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	16,9	21,2	19,4	256,1	0	1,5	0,0	1,7	152,7	15,7	283,9	0,0	ТТК-312	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,62	4,52	37,89	207,03	0,03	0	0,03	0,3	11,06	26,13	78,39	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,5	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	2,3	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008
Итого за прием пищи:	790	34,2	33,5	154,1	975,5	0,3	20,0	0,3	5,9	265,3	102,5	640,9	5,4		
Всего за день:		45,5	48,3	222,6	1384,7	0,48	24,4	0,3	7,4	354,22	151,9	962,1	8,6		

9 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	24,6	16,9	31,9	385,2	0	0,3	0,1	1,8	387,9	35,6	285,7	1,0	224	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6	0	0	0	0	8,3	5,9	45,1	0,7	ТТК-5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	0,8	0	0	14,3	6,3	5,4	0,8	431	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	490	29,3	23,3	67,7	606,9	0,0	6,1	0,1	2,2	429,5	59,8	355,2	4,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	0,0	0	0,9	21,3	11,5	22,9	0,0	ТТК-49/3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	200/5	3,6	3,1	16,2	106,9	0,1	5,4	0,2	0,4	25,8	20,6	157,7	1,0	100	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,3	18,9	28,0	170,9	0,2	0,0	0	3,2	288,5	23,5	284,0	0,0	239	2006
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	5,6	20,0	143,8	0,1	9,3	0,6	0,5	47,0	34,8	86,7	1,3	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,5	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	25,0	102,1	0	3,3	0	0	15,9	4,5	4,0	0,1	ТТК-377	
Итого за прием пищи:	785	26,5	31,5	138,5	784,4	0,6	18,0	0,8	5,9	415,2	109,0	623,2	4,5		

Всего за день:	55,8	54,8	206,2	1391,3	0,6	24,1	0,9	3,1	844,7	168,8	978,4	9,0
----------------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ)	150/20	4,6	10,6	35,1	219,1	0,2	6,6	0	1,3	259,9	21,9	182,1	0,0	180/ТТК-689	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	10,3	107,0	0	0,1	0	0	235,8	7,9	88	0,4	3	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,1	0	10,8	41,9	0	0,2	0	0	7,6	2,6	1,9	0,1	43D	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54,0	0	4,0	0	0,2	16,0	17,0	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	585	10,2	15,7	71,3	422,0	0,2	10,9	0,0	1,5	519,3	49,4	294,0	2,5		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	ТТК-19/1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	3,1	3,9	17,0	154,3	0	6,9	0,2	0,2	35,5	19,2	153,4	1,1	95	2008
ПЛОВ	150	11,0	19,4	39,1	488,8	0,2	6,2	0,0	0,0	257,6	34,2	274,7	0,0	265	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,9	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	ТТК-437	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,7	2,5	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	76	0	ТТК-435	
Итого за прием пищи:	810	23,8	27,8	116,0	944,4	0,4	21,5	0,3	1,2	433,8	88,9	619,1	3,9		
Всего за день:		34,0	43,5	187,3	1366,4	0,6	32,4	0,3	2,7	953,1	138,3	913,1	6,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	16,98	35,3	362,5	0,2	1,8	0,0	0,81	293,5	9,05	283,5	0,0	210	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	181,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,8	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	505	18,4	24,2	88,4	632,5	0,3	12,3	0,0	1,9	428,6	55,1	446,0	4,4		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	ТТК-20/1	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5	3,5	6,1	10,3	125,9	0	9,5	0,2	0,2	36,5	18,9	138,0	0,0	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	18,2	18,2	15,8	210,1	0,5	0,0	0,0	0,6	224,7	17,4	239,3	0,0	277	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	0	0,2	38,1	29,3	85,3	1,2	335	2009

период в % от калорийности			
----------------------------------	--	--	--

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 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 (Приложение 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08), что должно подтверждаться необходимыми расчетами (СанПиН 2.4.5.2409-08 п. 6.22)

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