Утверждаю от 09.01.2024 г.
Генеральный директор ООО "БАЗА"МАРИЯ"
/ Е.К.Россошанский./_____

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 469
_____/Ю.А. Купорова /

ЦИКЛИЧНОЕ 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/15/5	5,0	8,0	14,0	143,0	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	7,7	29,6	218,2	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	3,5	18,9	112,0	ТТК№-396	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№- 1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	1,0	0,2	8,0	43,0	ТТК№- 19	
Итого за прием пищи:	565	21,6	20,4	80,9	573,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,1	2,6	67,0	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/20	6,0	6,2	37,7	224,7	81	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	13,3	10,0	5,7	120,6	ТТК№-240	
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	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
Итого за прием пищи:	960	31,5	30,7	127,2	848,3		
Всего за день:		53,1	51,1	208,1	1 422,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,0	0,7	23,8	109,0	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	12,2	12,7	20,2	267,7	ТТК№-210	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№ -1	
Итого за прием пищи:	675	22,6	20,1	91,4	682,3		
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	6,0	7,0	12,0	166,0	67	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	120	9,0	10,4	6,5	140,2	ТТК№-261	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	5,0	33,0	189,0	ТТК№-330	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	1,0	1,2	22,0	81,0	ТТК№-131	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
Итого за прием пищи:	945	29,9	31,9	115,9	837,4		
Всего за день:		52,5	52,0	207,3	1 519,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,0	8,9	34,7	232,0	ТТК№-90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	13,9	75,3	ТТК№-266	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№- 1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,6	0,6	20,0	96,0	ТТК№- 20	
Итого за прием пищи:	555	19,3	19,8	93,0	584,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	7,0	6,6	12,0	133,0	ТТК№-90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	10,0	9,3	9,4	166,5	ТТК№-312	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	2,4	3,8	37,9	124,3	ТТК№-346	
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	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
Итого за прием пищи:	1140	33,1	33,4	141,4	921,2		
Всего за день:		52,4	53,2	234,4	1 505,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	20/5/15	3,0	6,0	28,0	139,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	16,0	15,0	36,3	344,0	ТТК№-200	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	8,3	34,0	266	2014
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№- 1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,0	47,0	368	2012
Итого за прием пищи:	560	21,3	22,4	93,0	621,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,0	8,0	83,0	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С МЯСОМ,СМЕТАНОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	7,0	7,0	20,0	197,0	ТТК№-91	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	9,0	9,4	10,2	178,0	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,3	3,0	24,6	104,0	125	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,8	0,3	20,0	101,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
Итого за прием пищи:	1155	33,9	33,4	142,6	1 015,0		
Всего за день:		55,2	55,8	235,6	1 636,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	2,0	0,7	23,8	108,1	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	13,2	16,4	34,0	268,7	ТТК№-189	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	1,0	0,2	8,0	43,0	ТТК№- 19	
Итого за прием пищи:	565	18,3	18,8	91,2	565,4		
Обед							
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	100	1,2	8,8	9,1	121,7	ТТК№- 53	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/5	3,7	5,5	16,6	98,9	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	12,0	10,1	18,3	267,9	ТТК№-280	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	6,0	4,2	21,0	102,0	ТТК№- 346	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
Итого за прием пищи:	935	28,9	31,9	117,0	843,0		
Всего за день:		47,2	50,7	208,2	1 408,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,0	7,4	33,3	212,8	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№- 1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,0	47,0	368	2012
Итого за прием пищи:	555	18,4	22,1	77,8	553,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,7	3,0	9,5	72,0	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУПОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	6,0	7,0	17,7	166,6	ТТК№-90	
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,0	8,8	13,0	154,3	306	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	124,0	ТТК№-350	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,3	8,0	30,9	ТТК№- 440	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	31,9	169,2	464	2008
Итого за прием пищи:	1020	31,2	32,1	133,9	909,0		
Всего за день:		49,6	54,2	211,7	1 462,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	10,5	11,0	34,6	313,3	ТТК№-210	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	3,5	18,9	112,0	ТТК№-396	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	100	0,4	0,4	9,5	45,0	ТТК№-003	
Итого за прием пищи:	550	20,7	22,9	77,0	593,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ,ЗЕЛЕНЬЮ И ПТИЦЕЙ	250/15	4,4	2,0	14,0	130,0	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,5	13,0	20,2	149,7	ТТК№-255	
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,7	6,3	32,8	235,0	325	2008
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	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
Итого за прием пищи:	875	29,9	30,3	132,9	878,1		
Всего за день:		50,6	53,2	209,9	1 471,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	20/5/10	2,2	5,0	17,6	130,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	16,0	15,0	36,3	344,0	ТТК№-200	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,6	0,0	11,0	47,0	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№- 1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,6	0,6	20,0	96,0	ТТК№- 20	
Итого за прием пищи:	562	22,0	21,6	95,3	674,5		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	250/20	5,0	7,0	41,0	219,0	ТТК№-91	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,0	15,8	28,2	355,0	258	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,3	8,0	30,9	ТТК№- 440	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
Итого за прием пищи:	1160	33,0	31,8	138,8	969,9		
Всего за день:		55,0	53,4	234,1	1 644,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/15/5	5,0	8,0	14,0	143,0	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,3	9,0	39,9	259,2	ТТК№- 204	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
Итого за прием пищи:	650	24,1	22,7	90,9	650,3		
Обед							
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,0	3,8	6,2	90,0	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/5	5,5	7,5	17,0	154,0	76	2008
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	10,1	6,8	19,9	188,7	ТТК№231	
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	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
Итого за прием пищи:	965	27,1	28,0	126,0	880,7		
Всего за день:		51,2	50,7	216,9	1 531,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,0	0,7	23,8	109,0	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/10	16,0	18,2	31,4	266,0	ТТК№- 189	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	8,3	34,0	266	2014
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,0	47,0	368	2012
Итого за прием пищи:	590	21,9	21,3	94,0	570,0		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	5,1	7,9	85,0	ТТК№ -30	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/40	7,0	4,7	27,4	165,4	ТТК№- 92	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,0	10,4	15,9	201,0	ТТК№-312	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	3,0	5,0	22,0	195,6	ТТК№-140	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТТК№-44	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
Итого за прием пищи:	1180	32,8	33,5	138,7	1 020,3		
Всего за день:		54,7	54,8	232,7	1 590,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,0	8,9	34,7	232,0	ТТК№-90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	13,9	75,3	ТТК№-266	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	6,3	5,2	22,0	160,0	ТТК№- 435	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	665	24,0	24,4	95,0	648,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,МЯСОМ,СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	6,0	7,0	12,0	166,0	67	2012
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	11,0	10,0	25,5	220,0	ТТК№-271	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,2	22,9	155,2	124	2008
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	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
Итого за прием пищи:	965	30,3	32,2	133,8	942,6		
Всего за день:		54,3	56,6	228,8	1 590,6		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	20/5/10	2,2	5,0	17,6	130,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	220	18,2	16,7	42,0	326,9	ТТК№-224	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,6	0,6	20,0	96,0	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	555	22,5	22,8	94,6	641,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,0	1,8	13,0	ТТК№-017	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,5	9,0	17,5	197,7	65	2014
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	15,0	9,2	8,0	177,2	ТТК№-256	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	2,3	7,0	16,0	124,0	ТТК№-350	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,2	0,1	25,7	102,8	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	31,9	169,2	464	2008
Итого за прием пищи:	985	30,8	29,3	118,2	861,9		
Всего за день:		53,3	52,1	212,8	1 502,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	629,1	637,8	2 640,5	18 285,1
Среднее значение за период	52,4	53,2	220,0	1 523,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 12-18	587	1024

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлогогода (капуту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут поизведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню изпользована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2.Сборник рецептурблюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях /под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи принт, 2012.-584 с.
3.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 год.
4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 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.