

Утверждаю
 Генеральный директор ООО "БАЗА"МАРИЯ"
 / Е.К.Россошанский /



Согласовано
 Директор ГБОУ № 460

[Handwritten signature]

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10/5	4,0	8,0	14,0	140,0	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,9	6,9	23,2	179,4	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:	510	19,0	19,6	74,5	531,9		
Обед							
*САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,5	36,9	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	5,2	4,3	35,7	216,3	81	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	20,2	8,3	6,2	131,6	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,3	21,7	147,6	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	ТТК№-6	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	815	33,9	23,3	108,5	735,2		
Всего за день:		52,9	42,9	183,0	1 267,1		

2 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 ДЖЕМОМ	20/15	1,5	0,5	21,2	95,0	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	10,1	19,0	11,0	240,0	ТТК№-215	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№-435	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
Итого за прием пищи:	610	19,8	26,5	75,8	638,8		
Обед							
*САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,2	6,2	68,9	60	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	3,0	4,0	10,0	125,0	67	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	120	9,4	10,4	6,5	140,2	ТТК№-261	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,5	29,3	155,6	ТТК№-330	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,6	0,1	21,1	81,0	ТТК№-130	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	825	23,2	23,7	100,8	706,2		
Всего за день:		43,0	50,2	176,6	1 345,0		

3 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 МАСЛОМ	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	10,0	10,5	32,0	220,8	ТТК№-89	
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:	500	16,6	18,0	86,6	539,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200/10	6,2	6,0	10,0	122,7	ТТК№-90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,5	8,8	8,6	155,4	ТТК№-312	
ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	6,0	5,6	38,0	106,0	ТТК№-348	
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	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	150	3,8	3,8	6,8	84,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	920	30,8	29,7	110,2	715,8		
Всего за день:		47,4	47,7	196,8	1 255,5		

4 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 МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	20/5/10	2,2	5,0	17,6	130,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	15,5	17,3	29,8	357,1	224	2008
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:	500	20,0	23,7	76,1	625,6		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	50,0	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	4,5	20,1	167,4	ТТК№-91	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	90	8,7	9,0	7,0	168,0	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,1	2,5	19,6	81,0	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	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	150	3,8	3,8	6,8	84,8	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	945	25,0	25,6	106,2	787,7		
Всего за день:		45,0	49,3	182,3	1 413,3		

5 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 ДЖЕМОМ	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	12,0	14,8	29,6	231,0	ТТК№-189	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	1,0	0,2	8,0	43,0	ТТК№-19	
Итого за прием пищи:	510	16,6	16,0	80,6	500,4		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	60	0,5	5,3	5,5	73,0	ТТК№-53	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	3,2	4,3	9,2	91,1	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	11,0	9,3	16,6	256,0	ТТК№-280	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,6	4,5	14,7	93,0	ТТК№-346	
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	30	2,4	1,5	15,5	86,2	ТТК№-3	
Итого за прием пищи:	785	25,5	26,2	93,0	737,8		
Всего за день:		42,1	42,2	173,6	1 238,2		

6 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 МАСЛОМ	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,0	5,7	26,5	178,5	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:	500	15,7	17,0	67,3	486,1		
Итого за 1 нед прием пищи(завтрак):		18,0	20,1	76,8	553,8		
Обед							
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,8	5,7	43,2	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУПОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	4,9	7,1	16,5	151,2	ТТК№-90	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	7,6	8,1	9,0	143,0	306	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,0	6,0	14,0	112,0	ТТК№-350	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,3	8,0	86,5	ТТК№-44	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,8	3,1	29,2	162,1	464	2008
Итого за прием пищи:	820	24,7	28,4	104,3	807,5		
Всего за день:		40,4	45,4	171,6	1 293,6		
итога за неделю:	520 зав/ 852,5 обед	45,1	46,3	180,7	1 302,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,0	27,1	281,0	210	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	3,5	18,9	112,0	ТТК-396	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,5	26,0	143,8	ТТК№-5	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,0	ТТК№-003	
Итого за прием пищи:	500	18,0	21,4	81,5	581,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ И ПТИЦЕЙ	200/10	3,8	1,8	11,0	76,1	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,0	13,6	22,8	164,5	256	2012
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	45	2,0	1,1	13,0	58,8	ТТК№-6	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	835	28,0	27,3	114,9	729,3		
Всего за день:		46,0	48,7	196,4	1 311,1		

8 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 МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	20/5/10	2,2	5,0	17,6	130,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	15,5	17,3	29,8	357,1	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	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:	511	21,3	23,9	84,3	669,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№ -017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200/10	6,4	6,0	39,5	202,3	ТТК№-91	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	13,9	14,8	23,0	345,9	258	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,0	86,5	ТТК№-44	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	950	28,7	27,3	101,5	853,9		
Всего за день:		50,0	51,2	185,8	1 523,1		

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	20/10	3,8	7,7	12,9	139,3	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,3	17,2	31,0	223,0	ТТК№-204	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№-435	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,5	0,5	15,0	88,1	ТТК№-393	
Итого за прием пищи:	560	23,1	29,9	67,0	552,1		
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, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	12,0	8,0	27,5	200,0	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,3	21,7	147,6	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	835	25,0	25,7	113,1	719,6		
Всего за день:		48,1	55,6	180,1	1 271,7		

10 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 ДЖЕМОМ	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	13,1	15,0	25,7	190,0	ТТК№-189	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
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:	505	16,9	16,9	72,0	409,3		
Обед							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,2	6,2	57,1	60	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/20	6,6	3,1	22,6	145,0	ТТК№-92	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,5	8,8	8,6	155,4	ТТК№-312	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	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	
Итого за прием пищи:	880	24,8	23,2	102,9	766,4		
Всего за день:		41,7	40,1	174,9	1 175,7		

11 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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10/5	4,0	8,0	14,0	140,0	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	10,0	10,5	32,0	220,8	ТТК№-89	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	13,9	75,3	ТТК№266	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	150	3,8	3,8	6,8	84,8	ТТК№-435	
БАТОН ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	560	21,2	24,6	77,1	578,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	10,0	125,0	67	2012
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	90	11,5	10,1	25,0	215,0	ТТК№-271	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,4	4,4	19,1	129,4	124	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	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	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	775	23,2	24,0	100,9	716,3		
Всего за день:		44,4	48,6	178,0	1 294,7		

12 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 ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	20/10/3	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	13,7	5,5	30,0	330,0	224	2008
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 (БАНАН)	100	1,6	0,6	20,0	96,0	ТТК№-20	
Итого за прием пищи:	503	18,9	8,1	93,0	652,4		
Итого за 2 нед прием пищи(завтрак):		19,9	20,8	79,2	573,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№ -017	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,0	8,1	14,5	184,4	65	2014
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	90	16,0	8,9	1,9	172,2	256	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,0	6,0	14,0	112,0	ТТК№-350	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,2	0,1	29,0	118,0	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,8	3,1	29,2	162,1	464	2008
Итого за прием пищи:	805	30,3	27,2	101,1	808,7		
Всего за день:		49,2	35,3	194,1	1 461,1		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	550,20	557,20	2193,20	15850,10
Среднее значение за период	45,90	46,50	182,80	1320,80

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 7-11	540	850

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период с 1 марта будут использоваться только после термической обработке, 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 блюд 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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 год.
- 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.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна .- М.: ДеЛи плюс , 2017.-544с.