

Утверждаю

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

Сот. Ласовано  
Директор ГБОУ № 105  
*Е.К. Россошанский*

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>74,5</b>	<b>531,9</b>		
<b>Обед</b>							
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	5,0	4,0	30,0	216,3	81	2012
ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	13,3	10,0	5,7	120,6	ТТК№240	
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>26,8</b>	<b>24,7</b>	<b>102,3</b>	<b>724,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>44,3</b>	<b>176,8</b>	<b>1 256,1</b>		

**2 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,5	0,5	21,2	95,0	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	9,0	10,4	10,0	187,7	ТТК№-210	
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,7</b>	<b>17,9</b>	<b>74,8</b>	<b>586,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	4,6	5,3	10,7	125,8	67	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	120	9,0	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,4</b>	<b>25,0</b>	<b>101,5</b>	<b>707,0</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>43,1</b>	<b>42,9</b>	<b>176,3</b>	<b>1 293,5</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	9,0	8,6	27,0	210,2	ТТК№-90	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,8	1,3	13,9	75,3	ТТК№266	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>16,1</b>	<b>81,6</b>	<b>529,1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	6,2	6,0	10,0	122,7	ТТК№-90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,5	8,8	8,6	155,4	ТТК№-312	
ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,0	3,1	33,0	98,7	ТТК№-347	
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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>26,8</b>	<b>27,2</b>	<b>105,2</b>	<b>708,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>43,3</b>	<b>186,8</b>	<b>1 237,6</b>		



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	205/10	2,2	5,0	17,6	130,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	13,4	13,0	24,9	266,8	ТТК№-220	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	8,3	34,0	266	2014
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>71,2</b>	<b>537,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	50,0	40	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	4,3	4,5	18,5	167,4	ТТК№-91	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЛИ	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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>25,0</b>	<b>25,6</b>	<b>104,6</b>	<b>787,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,9</b>	<b>45,0</b>	<b>175,8</b>	<b>1 325,0</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2008
КАШКА ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	12,0	14,8	29,6	231,0	ТТК№-189	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,6</b>	<b>17,0</b>	<b>80,6</b>	<b>500,4</b>		
<b>Обед</b>							
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	3,3	5,0	13,0	93,0	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	11,0	9,3	16,6	256,0	ТТК№-280	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,7	4,0	18,6	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,4	1,5	15,5	86,2	ТТК№-2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>25,7</b>	<b>26,4</b>	<b>100,7</b>	<b>739,7</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>42,3</b>	<b>43,4</b>	<b>181,3</b>	<b>1 240,1</b>		

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>17,0</b>	<b>67,3</b>	<b>486,1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,8	5,7	43,2	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ, КРУТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	5,0	5,8	16,1	149,0	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	30,9	ТТК№-440	
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	
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,8	3,1	29,2	162,1	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>24,8</b>	<b>27,1</b>	<b>103,9</b>	<b>749,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>44,1</b>	<b>171,2</b>	<b>1 235,8</b>		

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160	8,4	10,1	23,4	257,7	ТТК№-210	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	3,5	18,9	112,0	ТТК№-396	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	100	0,4	0,4	9,5	45,0	ТТК№-003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>16,0</b>	<b>72,3</b>	<b>528,7</b>		
<b>Обед</b>							
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	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26,3</b>	<b>26,6</b>	<b>110,8</b>	<b>707,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>42,6</b>	<b>183,1</b>	<b>1 236,4</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	205/110	2,2	5,0	17,6	130,0	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	13,4	13,0	24,9	268,8	ТТК№-220	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>511</b>	<b>19,2</b>	<b>19,6</b>	<b>79,4</b>	<b>580,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№-017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200/10	4,2	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	0,3	8,0	30,9	ТТК№-440	
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	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№-435	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>26,5</b>	<b>27,6</b>	<b>101,5</b>	<b>798,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>47,2</b>	<b>180,9</b>	<b>1 379,2</b>		



## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,8	7,7	12,9	139,3	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,9	7,0	31,0	213,2	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,7</b>	<b>19,7</b>	<b>67,0</b>	<b>542,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" (1-ЫЙ 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	120	10,1	6,8	19,9	188,7	ТТК№-231	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>23,1</b>	<b>24,5</b>	<b>105,5</b>	<b>708,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,8</b>	<b>44,2</b>	<b>172,5</b>	<b>1 250,6</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/10	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2008
КАШКА ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150/10	14,8	16,6	27,5	251,4	ТТК№-189	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>73,8</b>	<b>470,7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,2	6,2	57,1	ТТК№-30	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	200/20	4,9	4,0	23,2	147,4	ТТК№-92	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,5	8,8	8,6	155,4	ТТК№-312	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>23,1</b>	<b>24,1</b>	<b>103,5</b>	<b>768,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>42,6</b>	<b>177,3</b>	<b>1 239,5</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,6	10,3	90,1	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	9,0	8,6	27,0	210,2	ТТК№-90	
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>19,3</b>	<b>68,4</b>	<b>517,9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	4,6	5,3	10,7	125,8	67	2012
ВИТОЧКИ ОСОВЫЕ	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№ 1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>24,8</b>	<b>25,3</b>	<b>101,6</b>	<b>717,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,6</b>	<b>44,6</b>	<b>170,0</b>	<b>1 235,0</b>		

## 12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	20/10/3	1,5	0,5	17,6	80,8	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	170	14,3	15,4	29,4	294,0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>503</b>	<b>17,9</b>	<b>17,0</b>	<b>82,0</b>	<b>558,9</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	ТТК№-017	
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,0	8,1	14,5	184,4	65	2014
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,4	8,0	5,1	158,7	ТТК№256	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	3,0	6,0	14,0	112,0	ТТК№-350	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,2	0,1	25,7	102,8	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТТК№-5	
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,8	3,1	29,2	162,1	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>26,7</b>	<b>26,3</b>	<b>101,0</b>	<b>780,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>43,3</b>	<b>183,0</b>	<b>1 338,9</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	519,2	527,5	2 142,6	15 288,8
Среднее значение за период	43,2	43,9	178,5	1 274,0

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 7-11	522	840

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут показаны 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 рецептур 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 год.  
 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели плюс, 2017.-544 с.
4. Сборник рецептур на  
 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.