Согласовано

Директор ГБОУ № 96

Малиновская

30.08.2021 2020 г.

Генеральный директор
ООО "Альфа-Провиант"
Лапенкова С.Г.

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

_____ 2020 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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	196,2	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	8,3	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	
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:	**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	5,8	2,6	23,1	137,4	0,1	0,0	0,2	1,6	31,2	27,9	171,3	1,6	99	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	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	34,0	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	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 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**	**46,2**	**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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	235,8	7,9	88	0,4	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	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**	**452,8**	**83,9**	**418,5**	**3,3**		

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	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 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	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, 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 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	8,4	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, ТУШЕНЫЕ 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	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 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, 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	16,6	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 РУБЛЕНЫЕ 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 ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,1	5,1	11,3	100,5	0,1	11,2	0,5	0,3	37,4	24,7	52,5	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	4,6	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**	**5,2**	**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	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**	**12,1**	**19,1**	**56,7**	**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)	200/5/5	3,0	3,6	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	16	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ*	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
МАКАРОННИК 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	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПОТ 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5	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 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 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	
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	6,5	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**	**15,6**	**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	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	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**	**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	2008
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	18,4	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	4,62	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	1,6	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**	**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			Энергети-ческая 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	Р, 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	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**	**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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	2008
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	1,6	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	4,6	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	8,1	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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	188,1	0,0	190/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	430	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	11,3	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5	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	101,1	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	0,6	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**	**429,6**	**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	18,6	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	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 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:	**785**	**32,5**	**31,7**	**120,1**	**833,4**	**0,9**	**60,8**	**0,4**	**1,9**	**349,1**	**92,7**	**547,4**	**3,7**		
Всего за день:		**50,9**	**55,9**	**208,5**	**1465,9**	**1,2**	**73,1**	**0,4**	**3,8**	**778,7**	**147,8**	**993,4**	**8,1**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	19,6	14,5	40,7	404,1	0,2	6,5	0,1	1,2	223,7	28,8	236,2	0,0	239	2011
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 САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	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	76	0	ТТК-435	
Итого за прием пищи:	**585**	**28,1**	**22,3**	**80,7**	**673,4**	**0,2**	**11,9**	**0,1**	**1,6**	**593,0**	**65,7**	**423,6**	**3,1**		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	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
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (ТТК-252)	200/5/5	1,5	3,4	19,8	232,0	0,4	16,9	0	0,0	157,0	10,8	287,6	0,0	86	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
РИС ОТВАРНОЙ	150	0,26	0,44	2,29	14,15	0	0	0	0,02	0,21	1,33	204,3	0,04	325	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 ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	26,8	108	0	4,0	0	0,1	2	1	2	0	439	2008
Итого за прием пищи:	**785**	**23,1**	**16,2**	**101,4**	**798,7**	**0,8**	**24,0**	**0,2**	**4,6**	**386,3**	**67,9**	**965,7**	**2,8**		
Всего за день:		**51,2**	**38,5**	**182,1**	**1472,1**	**1,0**	**35,9**	**0,3**	**6,2**	**979,3**	**133,6**	**1389,3**	**5,9**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	548,2	565,9	2 422,1	16 992,9	7,9	433,9	5,0	69,7	7809,1	1727,3	11355,6	90,7
Среднее значение за период	45,7	47,2	201,8	1416,1	0,7	36,2	0,4	5,8	650,8	143,9	946,3	7,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	13	30	57									

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 нобходимыми 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).**