



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



Согласовано  
Директор ГБОУ № 124

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД 5-11 класс) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Стоимость рациона:  
Завтрак: 117,60 руб.  
Обед: 176,40 руб.

" " _____ 2024 г							
1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 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	
Итого за прием пищи:	<b>565</b>	<b>21,6</b>	<b>20,4</b>	<b>80,9</b>	<b>573,7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
Итого за прием пищи:	<b>960</b>	<b>31,5</b>	<b>30,7</b>	<b>127,2</b>	<b>848,3</b>		
Всего за день:		<b>53,1</b>	<b>51,1</b>	<b>208,1</b>	<b>1 422,0</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№- 435	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№ -1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>20,8</b>	<b>19,4</b>	<b>77,5</b>	<b>624,0</b>		
<b>Обед</b>							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>29,9</b>	<b>31,9</b>	<b>115,9</b>	<b>837,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>51,3</b>	<b>193,4</b>	<b>1 461,4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ							
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 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>555</b>	<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>93,0</b>	<b>584,0</b>		
<b>Обед</b>							
	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	7,0	6,6	12,0	133,0	ТТК№-90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	150	3,8	3,8	6,8	84,8	ТТК№- 435	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>30,6</b>	<b>32,0</b>	<b>126,2</b>	<b>846,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>51,8</b>	<b>219,2</b>	<b>1 430,0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	20/5/15	3,0	6,0	28,0	139,0	2	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	200	16,0	15,0	36,3	344,0	ТТК№-200	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0,3	0,0	8,3	34,0	266	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№- 1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,4	0,4	10,0	47,0	368	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКО )	560	21,3	22,4	93,0	621,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	100	1,6	5,0	8,0	83,0	40	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	7,0	7,0	20,0	197,0	ТТК№-91	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	100	9,0	9,4	10,2	178,0	272	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	180	3,3	3,0	24,6	104,0	125	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	0,8	0,3	20,0	101,0	441	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	60	2,7	1,5	17,3	78,0	ТТК№-7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	3,8	3,8	6,8	84,8	ТТК№-435	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	1095	31,4	32,0	127,4	939,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
		52,7	54,4	220,4	1 561,3		
<b>Всего за день:</b>							

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 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>565</b>	<b>18,3</b>	<b>18,8</b>	<b>91,2</b>	<b>565,4</b>		
<b>Обед</b>							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,9</b>	<b>31,9</b>	<b>117,0</b>	<b>843,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>50,7</b>	<b>208,2</b>	<b>1 408,4</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 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>555</b>	<b>18,4</b>	<b>22,1</b>	<b>77,8</b>	<b>553,5</b>		
<b>Обед</b>							
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 РУБЛЕННЫЕ 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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>31,2</b>	<b>32,1</b>	<b>133,9</b>	<b>909,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>54,2</b>	<b>211,7</b>	<b>1 462,5</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>22,9</b>	<b>77,0</b>	<b>593,5</b>		
<b>Обед</b>							
	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>29,9</b>	<b>30,3</b>	<b>132,9</b>	<b>878,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>53,2</b>	<b>209,9</b>	<b>1 471,6</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 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>562</b>	<b>22,0</b>	<b>21,6</b>	<b>95,3</b>	<b>674,5</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№- 435	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1130</b>	<b>31,2</b>	<b>31,1</b>	<b>124,9</b>	<b>911,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,2</b>	<b>52,7</b>	<b>220,2</b>	<b>1 586,1</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	180	4,5	4,5	8,1	101,7	ТТК№-435	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,3</b>	<b>22,0</b>	<b>77,0</b>	<b>592,0</b>		
<b>Обед</b>							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>27,1</b>	<b>28,0</b>	<b>126,0</b>	<b>880,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>50,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1 472,7</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	20/20	2,0	0,7	23,8	109,0	2	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/10	16,0	18,2	31,4	266,0	ТТК№- 189	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>21,9</b>	<b>21,3</b>	<b>94,0</b>	<b>570,0</b>		
<b>Обед</b>							
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,0	10,4	15,9	201,0	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	
ЙОГУРТ МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5 %	150	3,8	3,8	6,8	84,8	ТТК№-435	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1120</b>	<b>30,3</b>	<b>32,1</b>	<b>123,5</b>	<b>945,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>53,4</b>	<b>217,5</b>	<b>1 515,1</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	20/10	3,3	8,0	14,0	123,2	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ							
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 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>605</b>	<b>21,5</b>	<b>23,0</b>	<b>79,8</b>	<b>572,8</b>		
<b>Обед</b>							
	100	1,4	5,2	8,1	84,9	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ							
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,2	3,0	28,0	152,0	ТТК№-8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>30,3</b>	<b>32,2</b>	<b>133,8</b>	<b>942,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>55,2</b>	<b>213,6</b>	<b>1 515,4</b>		

## 12 день

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

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	613,7	630,1	2 538,0	17 809,4
Среднее значение за период	51,1	52,5	211,5	1 484,1

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 12-18	577	1000

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 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 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.
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.