



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



Согласовано
 Директор ГБОУ № 124

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД 1-4 класс) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Стоимость рациона:

Завтрак: 99 руб.

Обед: 149 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			
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	5,0	4,0	30,0	216,3	81	2012
БИТОЧКИ 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 ОБОГАЩЁННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№-1	
Итого за прием пищи:	805	26,8	24,7	102,3	724,2		
Всего за день:		45,8	44,3	176,8	1 256,1		

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	20/15	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	
Итого за прием пищи:	610	18,7	17,9	74,8	586,5		
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	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	
Итого за прием пищи:	830	24,4	25,0	101,5	707,0		
Всего за день:		43,1	42,9	176,3	1 293,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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	
Итого за прием пищи:	500	15,6	16,1	81,6	529,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,9	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	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	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	
Итого за прием пищи:	920	26,8	27,2	105,2	708,5		
Всего за день:		42,4	43,3	186,8	1 237,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	13,4	13,0	24,9	268,8	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
Итого за прием пищи:	500	17,9	19,4	71,2	537,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	50,0	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	4,3	4,5	18,5	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 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	
Итого за прием пищи:	945	25,0	25,6	104,6	787,7		
Всего за день:		42,9	45,0	175,8	1 325,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 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	
Итого за прием пищи:	510	16,6	17,0	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	3,3	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	
Итого за прием пищи:	785	25,7	26,4	100,7	739,7		
Всего за день:		42,3	43,4	181,3	1 240,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 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
Итого за прием пищи:	500	15,7	17,0	67,3	486,1		
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	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	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,8	3,1	29,2	162,1	464	2008
Итого за прием пищи:	820	24,8	27,1	103,9	749,7		
Всего за день:		40,5	44,1	171,2	1 235,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	18,5	16,0	72,3	528,7		
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	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	
Итого за прием пищи:	830	26,3	26,6	110,8	707,7		
Всего за день:		44,8	42,6	183,1	1 236,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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	
Итого за прием пищи:	511	19,2	19,6	79,4	580,9		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	950	26,5	27,6	101,5	798,3		
Всего за день:		45,7	47,2	180,9	1 379,2		

9 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	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	
Итого за прием пищи:	560	19,7	19,7	67,0	542,3		
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	805	23,1	24,5	105,5	708,3		
Всего за день:		42,8	44,2	172,5	1 250,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	150/10	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
Итого за прием пищи:	510	18,6	18,5	73,8	470,7		
Обед							
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 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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТТК№-4	
Итого за прием пищи:	830	23,1	24,1	103,5	768,8		
Всего за день:		41,7	42,6	177,3	1 239,5		

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	20/5	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	
Итого за прием пищи:	550	17,8	19,3	68,4	517,9		
Обед							
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
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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	775	24,8	25,3	101,6	717,1		
Всего за день:		42,6	44,6	170,0	1 235,0		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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	
Итого за прием пищи:	503	17,9	17,0	82,0	558,9		
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-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	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,8	3,1	29,2	162,1	464	2008
Итого за прием пищи:	795	26,7	26,3	101,0	780,0		
Всего за день:		44,6	43,3	183,0	1 338,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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 (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.