

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

"01" февраля 2023 г.

Ланенкова С.Г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провилант"



**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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 1		Возраст: 7-11 ЛЕТ						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е			Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	11,47	21,45	10,99	283,61	0,08	0,23	0,15	3,45	82,88	174,15	15,23	1,95	ТТК-214,04	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>18,55</b>	<b>27,23</b>	<b>68,29</b>	<b>595,98</b>	<b>0,22</b>	<b>13,11</b>	<b>0,18</b>	<b>3,65</b>	<b>313,33</b>	<b>293,15</b>	<b>33,83</b>	<b>5,67</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	24,8	7,2	0,48	ТТК-105,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	250	8,75	10,42	12,22	177,98	0,09	4,83	0,09	5,62	53,07	74,32	20,29	0,06	ТТК-306,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>22,34</b>	<b>20,68</b>	<b>96,87</b>	<b>666,03</b>	<b>0,36</b>	<b>11,83</b>	<b>0,3</b>	<b>7,02</b>	<b>135,57</b>	<b>175,32</b>	<b>50,79</b>	<b>2,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,89</b>	<b>47,91</b>	<b>165,16</b>	<b>1262,01</b>	<b>0,58</b>	<b>24,94</b>	<b>0,48</b>	<b>10,67</b>	<b>448,9</b>	<b>468,47</b>	<b>84,62</b>	<b>7,95</b>	

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 2

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2	ТТК-189,03	
<b>ТОПИНГ НА ВЫБОР:</b>															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*														ТТК-600	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>15,04</b>	<b>16,48</b>	<b>59</b>	<b>447,2</b>	<b>0,23</b>	<b>8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,71</b>	<b>444,85</b>	<b>265,6</b>	<b>83,67</b>	<b>6,05</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	1,5	36,48	0	3,6		0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	10,23	11,2	15,6	204,12	0,08	1,85	0,03		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,56</b>	<b>24,63</b>	<b>139,7</b>	<b>887,09</b>	<b>0,52</b>	<b>12,25</b>	<b>0,23</b>	<b>2,65</b>	<b>180</b>	<b>550,63</b>	<b>148,3</b>	<b>5,69</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,6</b>	<b>41,11</b>	<b>199,7</b>	<b>1334,29</b>	<b>0,75</b>	<b>20,25</b>	<b>0,5</b>	<b>3,36</b>	<b>624,85</b>	<b>816,23</b>	<b>231,97</b>	<b>11,74</b>		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 3

Возраст:

7-11 ЛЕТ



ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
	200	5,6	4,9	9,3	0,01	1	0,2	200	44	22,4	0,2	338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	700	30,25	21,3	91,14	0,12	8,73	0,25	441,71	368,64	64,28	4,11	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>													
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	3,06	1,5	35,4	0	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	2,15	0,45	12,09	61,16	0,03	0,45	6,5	17	5	0,3	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18	3,6	12	154	24	2	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	4,1	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
<b>Итого за Обед</b>	815	25,33	31,09	102,56	792,69	0,56	9,75	88,1	304,9	68,1	3,32		
<b>Итого за день</b>		55,58	52,39	193,7	1471,9	0,68	11,23	529,81	673,54	132,38	7,43		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 5

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1	0,35	97,5	177	85	3	184	2008	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433,08		
ИЛИ ЧАЙ *													ТТК-430		
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907		
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2	0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639		
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	16	11	9	2,2	338	2015	
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*													338	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	510	14,33	14,84	94,57	571,58	0,32	11,9	0,04	283,55	285,3	109,5	7,89			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,12	1,44	5,16	34,08	0,02	11,4	0,02	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,03		
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	2,66	19,2	120,54	0	2	0,06	28,23	28,8	0,4	0,01	ТТК-106		

ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ"(собственного производства) СО СМЕТАНОЙ ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ с отварным рисом *	240 100/150	17,54	20,3	36,64	399,5	0,2	0,09	2,8	214,8	459,2	130,6	8	ТТК- 283,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	20,7	7,2	0,01	ТТК-402
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,01</b>	<b>26,27</b>	<b>114,95</b>	<b>803,95</b>	<b>0,47</b>	<b>13,58</b>	<b>0,17</b>	<b>336,83</b>	<b>579,7</b>	<b>162,3</b>	<b>8,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,34</b>	<b>41,11</b>	<b>209,52</b>	<b>1375,53</b>	<b>0,79</b>	<b>25,48</b>	<b>0,21</b>	<b>620,38</b>	<b>865</b>	<b>271,8</b>	<b>16,17</b>	

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)      День: 6      Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	2,3	24,8	143	0,11	1	0	0,6	106	145	29	2	189	2008		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008		
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b> КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01		135	8,1	6,3	0,45	ТТК- 432,08			
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435			
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>755</b>	<b>21,79</b>	<b>16,52</b>	<b>116,25</b>	<b>704,28</b>	<b>0,34</b>	<b>22,78</b>	<b>0,11</b>	<b>1,52</b>	<b>487,35</b>	<b>381,3</b>	<b>121,9</b>	<b>5,15</b>				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	0,6	22,8	21,6	11,4	0,6	ТТК-51,08			
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМИ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/15	3,92	5,88	5,6	91	0,05	10,4	0,16	0,25	34,1	62	17,8	0,86	88	2008		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК- 290,05			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444			

Итого за Обед	815	22,48	22,84	111,94	742,35	1,35	25,14	0,69	7,85	163,91	276,26	108,5	3,16
Итого за день		44,27	39,36	228,19	1446,63	1,69	47,92	0,8	9,37	651,26	657,56	230,4	8,31

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 7

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У												
<b>Завтрак</b>																
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	11,47	21,45	10,99	283,61	0,08	0,23	0,15	3,45	82,88	174,15	15,23	1,95	ТТК-214,04		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>19,11</b>	<b>27,57</b>	<b>54,19</b>	<b>545,18</b>	<b>0,21</b>	<b>11,23</b>	<b>0,38</b>	<b>3,65</b>	<b>317,13</b>	<b>236,35</b>	<b>50,23</b>	<b>5,69</b>			

**Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	24,8	7,2	0,48	ТТК-105,01	
ГЛЮВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	14,33	10,5	20,33	233,17	0,13	15	0,33	8,33	61,67	340	65	1,67	ТТК-311,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,76</b>	<b>20,65</b>	<b>93,46</b>	<b>671,92</b>	<b>0,41</b>	<b>20,18</b>	<b>0,54</b>	<b>9,81</b>	<b>165,07</b>	<b>457,7</b>	<b>98,7</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46,87</b>	<b>48,22</b>	<b>147,65</b>	<b>1217,1</b>	<b>0,62</b>	<b>31,41</b>	<b>0,92</b>	<b>13,46</b>	<b>482,2</b>	<b>694,05</b>	<b>148,93</b>	<b>8,59</b>		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 8

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У												
<b>Завтрак</b>																



ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015			
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *															
Итого за Завтрак	505	26,37	19,9	81,18	611,61	0,14	11,93	0,08	1,32	239,71	333,04	40,38	3,91		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	0,02	11,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,01	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	9,2	7,2	5,8	124,8	0	0	0,14	3,6	5,2	26,2	40	4	ТТК-316	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	2008
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>23,74</b>	<b>19,77</b>	<b>125,2</b>	<b>774,27</b>	<b>0,56</b>	<b>23,2</b>	<b>0,37</b>	<b>6,83</b>	<b>169,6</b>	<b>312,4</b>	<b>130,5</b>	<b>8,18</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,11</b>	<b>39,67</b>	<b>206,38</b>	<b>1385,88</b>	<b>0,7</b>	<b>35,13</b>	<b>0,45</b>	<b>8,15</b>	<b>409,31</b>	<b>645,44</b>	<b>170,88</b>	<b>12,09</b>		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 10

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5	6,57	6,13	30,87	205,91	0,06	0	0,02	0,81	47,87	59,84	8,61	0,82	209	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49	0,8	0,8	0	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	2008	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2	0	0	0	0	2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639	2008	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	0	200	44	22,4	0,2	338	2015	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	705	14,51	12,15	103,77	585,48	0,18	6,8	0,22	1,21	289,22	129,94	48,01	6,76	ТТК-435	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	16,8	9	0,42	40	2008	
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	2,66	19,2	120,54	0	2	0,06	0,43	28,23	28,8	0,4	0,01	ТТК-106	2008	

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,29	13,25	12,99	210,52													ТТК-283,07
КАРТФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	4,1	8,3	42,3	8,2	0					ТТК-123
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2					ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0					ТТК-602
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4					ТТК-443
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,96</b>	<b>26,75</b>	<b>113,98</b>	<b>790,99</b>	<b>0,36</b>	<b>26,3</b>	<b>0,08</b>	<b>6,91</b>	<b>114,63</b>	<b>156,7</b>	<b>40,7</b>	<b>1,03</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>38,47</b>	<b>38,9</b>	<b>217,75</b>	<b>1376,47</b>	<b>0,54</b>	<b>33,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,12</b>	<b>403,85</b>	<b>286,64</b>	<b>88,71</b>	<b>7,79</b>					

7-11 ЛЕТ

Возраст:

День: 11

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	7,05	24,45	183,5	0,14	1	0,15	102,5	138	35	2	189	2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907				
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>																	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0,01	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-430				
ИЛИ ЧАЙ *	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0,2	35	17	11	0	ТТК-688				
МАНДАРИН	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	550	18,85	18,66	84,13	563,31	0,4	19,78	0,04	586,65	386,8	68,27	2,77					
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	60	0,82	2,41	4,03	41,03	0,04	2,52		12,78	25,68	13,14	0,44	ТТК-42				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4	0,05	16,8	0,18	84,1	140	46,9	2,84	76	2008			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,52	18,2	8,55	250,98	0,18			12	154	24	2	ТТК-271				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	3	61	19	0,6	325	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	20,7	7,2	0,01	ТТК-402				
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,69</b>	<b>36,08</b>	<b>109,05</b>	<b>866,24</b>	<b>0,54</b>	<b>19,5</b>	<b>0,23</b>	<b>5,53</b>	<b>174,48</b>	<b>456,18</b>	<b>125,34</b>	<b>6,09</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>46,54</b>	<b>54,74</b>	<b>193,18</b>	<b>1449,55</b>	<b>0,94</b>	<b>39,28</b>	<b>0,27</b>	<b>5,95</b>	<b>761,13</b>	<b>842,98</b>	<b>193,61</b>	<b>8,86</b>				

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 12

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1	0,35	97,5	177	85	3	184	2008			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	77	5	1	213	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907				
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08				
ИЛИ ЧАЙ *													ТТК-430				
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18</b>	<b>16,81</b>	<b>95</b>	<b>605,98</b>	<b>0,35</b>	<b>19,9</b>	<b>0,11</b>	<b>282,65</b>	<b>312,5</b>	<b>171,9</b>	<b>5,97</b>					
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	22,8	21,6	11,4	0,6	ТТК-51,08				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,34	7,38	8,52	118,2	0,07	16,8	0,19	73,7	140,8	45,3	2,44	95	2008			
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	47	85	29	1,1	335	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602				
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444				
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>22,9</b>	<b>24,34</b>	<b>114,86</b>	<b>769,55</b>	<b>1,37</b>	<b>31,54</b>	<b>0,72</b>	<b>203,51</b>	<b>355,06</b>	<b>136</b>	<b>4,74</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>40,9</b>	<b>41,15</b>	<b>209,86</b>	<b>1375,53</b>	<b>1,72</b>	<b>51,44</b>	<b>0,83</b>	<b>486,16</b>	<b>667,56</b>	<b>307,9</b>	<b>10,71</b>					

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Итого за период</b>	<b>546,49</b>	<b>545,09</b>	<b>2348,31</b>	<b>16520,37</b>	<b>10,47</b>	<b>426,85</b>	<b>5,52</b>	<b>98,16</b>	<b>6612,5</b>	<b>7987,83</b>	<b>2184,24</b>	<b>120,45</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>45,54</b>	<b>45,42</b>	<b>195,69</b>	<b>1376,7</b>	<b>0,87</b>	<b>35,57</b>	<b>0,46</b>	<b>8,18</b>	<b>551,04</b>	<b>665,65</b>	<b>182,02</b>	<b>10,04</b>		

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57
Сбалансированность	1	1	4

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

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 ЛЕТ	809	641

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности ( СанПИН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПИН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)