

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 146

"12" 04 2022г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 2022г.

Ланенкова С.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

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 1

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	60	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	565	14,28	13,44	73,65	475,87	0,15	12,25	0,12	120	1,47	443,75	162,2	23,77	3,64		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	170	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	210/40	8,75	10,42	12,22	177,98	0,09	4,83	0,09	90	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	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	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0	0,07	3,24	2,43	3,24		ТТК-412,08	
Итого за Обед	795	20,82	19,6	106,11	685,39	0,5	17,67	0,26	260	8,82	156,6	282,33	84,57	2,88		
Итого за день		35,1	33,04	179,76	1161,26	0,65	29,92	0,38	380	10,29	600,35	444,53	108,34	6,52		
Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)																

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 2

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: от 7 до 11 лет					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества (г)				Витамины										
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	180/20	27,09	18,32	52,12	481,72	0	2,05	0,06	60	1,24	241,53	357,71	29,79	0,07	ТТК-222		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435		
Итого за Завтрак	610	32,32	21,86	98,42	721,43	0,11	8,15	0,06	60	1,64	465,58	391,91	45,89	3,81			

Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	1,5	36,48	0	3,6		0	0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	3,63	2,6	16,04	105,9	0,09	7,3	0,17	170	0,26	21,3	57	20,1	0,9	100	2008
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,11	14,87	10,08	222,8	0,06	1,73	0,04	40	4,04	11,87	105,87	14,93	1,41	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	805	25,17	27,51	117,09	821,12	0,45	15,53	0,21	210	6,19	108,72	319,57	95,18	3,61		
Итого за день		57,49	49,37	215,51	1542,55	0,56	23,68	0,27	270	7,83	574,3	711,48	141,07	7,42		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 3

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008
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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	200		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	665	14,59	16,59	63,3	465,9	0,21	12,5	0,32	320	0,42	458,75	241,2	64,17	3,84		

Обед

САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	40	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-25	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	2,58	4,78	9,72	92	0,04	16,8	0,18	180	0,56	79,6	112,4	45,1	2,54	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	12,2	8,6	4,4	143,8			0,04	40	3,2	30	194	8	3,2	ТТК-233	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	0,03	30	3,45	28,5	30	2,25	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	790	25,6	26,92	94,35	721,63	0,37	21,78	0,29	290	8,37	227,1	429,3	81,85	6,49		
Итого за день		40,19	43,51	157,65	1187,53	0,58	34,28	0,61	610	8,79	685,85	670,5	146,02	10,33		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 4

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6,4	6,4	31	207	0,11	1	0,04	40	0,8	105	163	33	2	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	560	12,58	12,7	71,18	450,83	0,14	7,1	0,04	40	1,73	319,65	198,55	52,1	5,62		

Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГРЕНКАМИ	200/10	1,6	0,4	8,14	42,66	0,02	0	0,01	10	0,3	5	12	4	0,2	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			0	3,6	12	154	24	2	273	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	2,31	6,81	14,36	128,5	0,07	8,19	0	0	0,35	34,1	62,9	28,6	0,98	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	810	24,68	29,05	93,61	736,69	0,54	17,13	0,01	10	5,31	110	315,7	88,1	4,08		
Итого за день		37,26	41,75	164,79	1187,52	0,68	24,23	0,05	50	7,04	429,65	514,25	140,2	9,7		
Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс)		День: 5					Возраст: от 7 до 11 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,65	30,87	187,74	0,06	0	0	0	0,77	3,87	34,84	6,77	0,77	209	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0,01	10	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433,08	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	565	16,37	14,33	81,15	523,09	0,22	11,2	0,07	70	1,04	457,82	186,84	32,04	3,56		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	20	1,44	31,2	16,2	9	0,42	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2,64	4,8	9,36	92	0	6,04	0	0	1,1	65	141,22	14	0,02	ТТК-95	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	240	15,5	19,75	41,83	416,1	0,03	2,74	0,14	140	1,65	57,6	83,66	4,66	0,69	ТТК-308,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	770	23,49	29,48	109,28	805,93	0,3	32,36	0,16	160	5,17	216,4	316,58	49,96	1,34		
Итого за день		39,86	43,81	190,43	1329,02	0,52	43,56	0,23	230	6,21	674,22	503,42	82	4,9		
Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс)		День: 6					Возраст: от 7 до 11 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	10,89	16,61	8,49	227	0,14	1,43	0,14	140	1,86	111,43	235,71	7,14	0,01	ТТК-218,08	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01	10		135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
Итого за Завтрак	635	20,13	24,09	87,94	651,82	0,32	20,63	0,15	150	2,58	459,58	304,21	89,04	1,98		

Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	50	0,6	22,8	21,6	11,4	0,6	ТТК-51,08	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ КУРОЙ	200/5	2,75	3,72	5,64	70,7	0,04	11,3	0,17	170	0,18	32,5	40,2	16,1	0,66	88	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	9,54	17,26	9,27	230,6	0,05	2	0	0	0,6	28	85	4,6	0,05	ТТК-256,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	805	21,83	31,1	106,12	795,84	0,4	18,8	0,22	220	2,61	145,05	298,7	84,45	2,57		
Итого за день		41,96	55,19	194,06	1447,66	0,72	39,43	0,37	370	5,19	604,63	602,91	173,49	4,55		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 7

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,02	7,32	28,11	198,75	0,12	1,2	0,05	50	0,36	76,8	121,2	33,6	0,01	ТТК-187	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	565	12,55	13,93	73,71	473,99	0,24	11,5	0,11	110	0,63	384,05	199,4	49,87	3,65		

Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	40	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	170	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	240	13,76	10,08	19,52	223,84	0,13	14,4	0,32	320	8	59,2	326,4	62,4	1,6	ТТК-311,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	785	25,52	18,82	101,7	678,57	0,54	23,58	0,53	530	9,85	192,7	545,5	122,3	4,17		
Итого за день		38,07	32,75	175,41	1152,56	0,78	35,08	0,64	640	10,48	576,75	744,9	172,17	7,82		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 8

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	180/20	27,09	18,32	52,12	481,72	0	2,05	0,06	60	1,24	241,53	357,71	29,79	0,07	ТТК-222	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	610	32,32	21,86	98,42	721,43	0,11	8,15	0,06	60	1,64	465,58	391,91	45,89	3,81		

Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	1,5	36,48	0	3,6		0	0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2,64	4,8	9,36	92	0	6,04	0	0	1,1	65	141,22	14	0,02	ТТК-95	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	250	21,44	17,98	60,2	489,16	0,13			0	1,25	56,38	65,75	9,13	1	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	800	30,04	27,86	129,23	889,83	0,38	11,64	0	0	4,01	183,88	280,57	54,03	1,66		
Итого за день		62,36	49,72	227,65	1611,26	0,49	19,79	0,06	60	5,65	649,46	672,48	99,92	5,47		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 9

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дополн.:			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 017 до 11 лет					Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe						
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008				
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					
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3.2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	200		200	44	22,4	0,2	ТТК-435					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015				
Итого за Завтрак	670	13,89	15,44	64,85	458,4	0,18	12	0,3	300	0,72	421,75	218,2	61,67	4,84						

Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/10	3,01	5,14	6,48	89,1	0,05	26,5	0,18	180	0,58	76,1	114,2	42,8	2,24	84	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,95	4,88	11,3	145	0,11	3,83	0,04	40	1,06	65,38	224,38	41,88	1,51	272	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	40	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	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	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	18,72	75,24	0,01	3,6		0	0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-437	
Итого за Обед	795	25,27	20,85	99,39	690,81	0,55	44,63	0,26	260	4,46	247,87	505,66	144,92	5,85		
Итого за день		39,16	36,29	164,24	1149,21	0,73	56,63	0,56	560	5,18	669,62	723,86	206,59	10,69		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 10

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,8	10,98	28,1	238,13	0,03	1,95	0,1	100	1,25	137	85	7,5	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	585	12,58	15,17	89,4	545,89	0,14	8,05	0,1	100	1,65	364,25	126,4	25,6	4,04		

Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	20	1,38	29,4	16,8	9	0,42	40	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,02	0,42	14,91	75,56	0,07	3	0,18	180	0,48	88,6	23,8	3	0,2	ТТК-110	
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,11	14,87	10,08	222,8	0,06	1,73	0,04	40	4,04	11,87	105,87	14,93	1,41	283	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	0,6	23,76	112,8	0,01	21,6	0	0	0,12	18	81,6	33,6	1,2	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	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	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	810	24,44	20,93	111,54	733,29	0,4	48,53	0,24	240	7,02	196,57	296,87	83,63	3,83		
Итого за день		37,02	36,1	200,94	1279,18	0,54	56,58	0,34	340	8,67	560,82	423,27	109,23	7,87		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс)

День: 11

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дети: 11				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: от 7 до 17 лет					Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)																			
		Б	Ж	У	В1 (мг)		С (мг)	А (мг)	А (рег. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0,01	10	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433,08						
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015					
Итого за Завтрак	565	15,6	17,18	70,38	503,35	0,24	12,7	0,13	130	0,42	590,45	281	50,77	2,79							

Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,29	3,12	3,06	41,4	0,03	2,88	0,02	20	0,72	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/10	3,09	5,14	9,76	101,1	0,04	17,7	0,19	190	0,58	82,5	118,2	45,2	2,64	76	2008
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			0	3,6	12	154	24	2	273	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0,23	13,05	83,1	29,25	0,66	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	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	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	815	28,56	38,39	113,63	918,08	0,56	21,66	0,21	210	6,64	192,5	446,55	134,55	6,13		
Итого за день		44,16	55,57	184,01	1421,43	0,8	34,36	0,34	340	7,06	782,95	727,55	185,32	8,92		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс)

День: 12

Возраст: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дети: 12			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: от 7 до 11 лет					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины										
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	10,89	16,61	8,49	227	0,14	1,43	0,14	140	1,86	111,43	235,71	7,14	0,01	ТТК-218,08	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	71	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01	10		135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
Итого за Завтрак	565	17,15	21,7	76,81	574,08	0,33	21,8	0,15	150	2,61	279,68	303,21	93,24	2,13		

Обед																
ЯЙЦО С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	6	4,9	6,2	93		0,6	0,1	100	1	46	58	0	0,01	ТТК-213	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/10	3,17	5,22	8,56	97,9	0,07	17,7	0,2	200	0,58	72,1	119	43,6	2,24	95	2008
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	22,14	26,13	335,9	0,9	5,14	0,44	440	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,03	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	40	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	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	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	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	815	27,01	39,64	119,36	940,13	1,36	32,44	0,78	780	8,58	225,11	369,66	122,9	3,95		
Итого за день		44,16	61,34	196,17	1514,21	1,69	54,24	0,93	930	11,19	504,79	672,87	216,14	6,08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	516,79	538,44	2250,62	15983,39	8,74	451,78	4,78	4780	93,58	7313,39	7412,02	1780,49	90,27
Среднее значение за период	43,07	44,87	187,55	1331,95	0,73	37,65	0,4	400	7,8	609,45	617,67	148,37	7,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	56										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
от 7 до 11 лет	800	597

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 рецептов 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.
3. Сборник рецептов 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.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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)